



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

간호학박사 학위논문

학령기 후기 아동의
스마트폰 과의존 예방을 위한
또래관계증진 프로그램의 효과
- 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 중심으로 -

2020년 8월

서울대학교 대학원

간호학과 간호학 전공

조 주 현

국문초록

현대사회에서 필수적인 생활 미디어가 된 스마트폰은 아동에게 일상적이고 보편적인 도구가 되었으며 사용 시작 연령도 점차 낮아지고 있다. 따라서 아동이 스마트폰을 적절하고 바르게 사용할 수 있도록 하는 환경을 조성해 주는 것이 필요하다. 특히 또래와 어울리고 관계를 유지하는 일이 매우 중요한 학령기 후기 아동에 있어서 스마트폰은 또래와의 관계를 형성하고 유지하는데 매개체가 되어, 과도한 사용으로 이어지기 쉽다. 이에 본 연구는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여 스마트폰 없이도 또래와 긍정적 경험을 쌓을 수 있도록 집단 기반의 놀이와 미술 활동으로 구성된 또래관계증진 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 평가하기 위하여 시도 되었다.

또래관계증진 프로그램은 Buckley (1967)의 사회체계이론을 토대로 한 정민(2015)의 스마트폰 구조모형을 바탕으로 Corey (2012)의 집단상담 단계에 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유 인자를 적용하여 중재 내용 및 전략을 구성하였다. 프로그램 개발은 김창대 등(2011)이 제시한 프로그램의 개발절차를 따랐으며 매주 2회씩 6주간, 총 12회기로 구성하였다.

비동등성 대조군 사전-사후 설계를 기반으로, 학령기 후기 아동의 또래관계, 우울, 자기통제력, 스마트폰 과의존 점수를 비교하여 개발된 프로그램의 효과를 평가하였다. 자료는 사전-사후-추후 조사를 통해 총 3회 수집되었으며, 수집된 자료는 반복측정 분산

분석을 통해 분석하였다.

연구에 참여한 최종 대상자는 서울 시내의 8개 지역아동센터에 다니고 있는 학령기 후기 아동으로 실험군 27명, 대조군 25명을 합쳐 총 52명이었다. 프로그램은 각 지역아동센터에서 개별적으로 실시되었고 각 회기는 90분씩이었다. 프로그램의 효과를 분석한 결과 실험군과 대조군의 또래관계($F=3.15$, $p=0.047$), 우울($F=4.86$, $p=0.010$), 스마트폰 과의존($F=3.35$, $p=0.039$)의 사전-사후-추후점수 변화량에 유의한 차이가 있음이 확인되었다. 반면, 두 군의 자기통제력($F=0.375$, $p=0.688$) 점수의 시간에 따른 변화량에는 유의한 차이가 확인되지 않았다.

이상의 과정을 통해 본 연구의 또래관계증진 프로그램은 학령기 후기 아동의 또래관계와 우울감을 개선시켜 줌으로써 스마트폰 과의존 예방에 효과가 있음을 확인하였다. 해당 프로그램은 향후 지역사회 아동간호 실무현장에서 유용하게 활용될 수 있으며 간호영역의 확장에 기여할 수 있을 것이다.

주요어 : 또래관계증진 프로그램, 스마트폰 과의존, 학령기 후기 아동,
집단 기반의 놀이와 미술 활동

학 번 : 2016-20497

목 차

국문 초록	i
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 용어의 정의	5
II. 문헌고찰	7
1. 스마트폰 과의존	7
2. 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 영향요인	12
3. 스마트폰 과의존의 예방과 치료를 위한 중재	21
4. 집단 기반의 놀이와 미술 활동	31
III. 이론적 배경	45
1. 연구의 이론적 기틀	45
2. 연구 가설	48
IV. 연구방법	49
1. 프로그램의 개발	49
2. 프로그램의 효과 평가	52

V. 연구결과	65
1. 프로그램의 개발	65
2. 프로그램의 효과 평가	85
VI. 논의	100
1. 프로그램의 개발 및 운영	100
2. 프로그램의 효과	105
3. 간호학적 의의	115
VI. 결론 및 제언	117
참고문헌	119
부록	134
Abstract	149

List of Tables

Table 1. Summary of smartphone overdependence intervention	28
Table 2. Summary of group-based play & art activities	43
Table 3. The goals and objectives of program	66
Table 4. Matching between program components, therapeutic factors and related variables	70
Table 5. Program objectives and contents for each session ...	81
Table 6. Homogeneity test of general characteristics at baseline	85
Table 7. Smartphone use characteristics at baseline	88
Table 8. Homogeneity test of outcome variables at baseline·	90
Table 9. Mean scores of outcome variables	91
Table 10. Repeated measures ANOVA for peer relation	92
Table 11. Repeated measures ANOVA for depression	94
Table 12. Repeated measures ANOVA for self-control	96
Table 13. Repeated measures ANOVA for smartphone overdependence	98

List of Figures

Figure 1. Therapeutic factors of group-based play and art activities	36
Figure 2. Smartphone addiction structure model	46
Figure 3. Conceptual framework of this study	47
Figure 4. Steps of program development	49
Figure 5. Research design of this study	52
Figure 6. Flow diagram of subject recruitment and final enrollment	61
Figure 7. Change in peer relation score	93
Figure 8. Change in depression score	95
Figure 9. Change in self-control score	97
Figure 10. Change in smartphone overdependence score	99

List of Appendixes

부록 1. 생명윤리위원회 심의결과 통보서	134
부록 2. 자료수집용 설문지	135
부록 3. 프로그램 회기별 내용 예시	144
부록 4. 연구 참여자들의 스마트폰에 대한 생각	146

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리나라는 IT산업의 급격한 성장에 따라 아동의 스마트폰 사용도 증가하고 있는데, 초등학교 4학년부터 6학년 사이 아동의 스마트폰 보유율은 74.2%로 중, 고등학생과 비교해 볼 때 많은 차이가 없다(김윤희, 2018). 어릴 때부터 스마트폰에 노출되면서 스마트폰 과의존 상황도 심각한 수준으로, ‘2019년 스마트폰 과의존 실태 조사’에 따르면 만 10세에서 19세 사이의 아동과 청소년의 과의존 위험군 비중은 30.2%로 전 연령대 중에서 가장 심각한 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2020).

최근에는 초등학교 저학년 때부터 스마트폰 사용이 시작되고 있고 그 사용빈도와 내용 또한 급속도로 확대되고 있으며(이향숙, 김현수, 2019), 청소년기에는 이미 스마트폰 과의존 수준이 높게 나타나고 있다. 따라서 과의존 성향이 나타나기 시작하는 10대 초반, 학령기 후기 아동기의 예방적 중재가 필수적으로 요청된다(김희진, 2014; 홍선희, 유형근, 남순임, 2015).

학령기 후기 아동의 주요 과업은 또래집단을 형성하고 우정을 만들어 가는 것이며 아동의 삶에서 또래관계는 매우 중요하다. 학령기 후기 아동은 발달 특성 상 친구와 어울리고 싶어 하는 욕구가 매우 큰 시기이므로 (Buhrmester & Furman, 1987), 다른 사람들과 상호작용이 가능한 스마트폰은 그 욕구를 충족시키기에 적절한 매체가 될 수 있다. 하지만 이 시기에는 인지적 발달이 아직 완성되지 않아 판단력이 미숙하여 과의존에 취약하다(Gilmore & Meersand, 2018; Volkow & Li, 2005). 특히 또래와 어울

리지 못하는 아동은 현실의 세계에서 대화상대나 놀아줄 친구가 없기 때문에 사이버 공간에서 익명으로 활동하려 하지만, 반대로 또래들로부터 좋은 관계를 유지하는 아동은 가상적 관계에 집착할 필요가 없어져 과의존 위험이 적게 된다(김수정, 박원모, 박상복, 2007). 따라서, 스마트폰을 이용하지 않고서도 또래와 어울릴 수 있는 기회를 제공하여 사회성을 향상시키는 중재는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방에 효과적일 것이다.

선행연구에서는 또래관계에서 문제가 있는 경우 우울과 같은 부정적 정서를 일으키고 이는 스마트폰 과의존으로 이어질 수 있다고 하였다(오주, 2014; 양영미, 이선영, 2019, 주지혁, 2013; 황소희, 이영애, 2018). 또한, 학령기 후기 아동의 스마트폰 사용의 원인이자 결과인 공격성과 충동성 등의 외현화 행동 문제를 조절하는데 도움이 되는 자기통제력은 학령기 후기 아동의 또래관계와 스마트폰 과의존 사이를 매개하고 있다고 하였다(문대근, 문수백, 2011, 장성화, 2019, 정민, 2015). 따라서, 또래와의 긍정적인 경험을 쌓는 것은 우울을 감소시키고 자기통제력을 증진시키는데 긍정적 영향을 줄 수 있음을 유추해 볼 수 있다.

현재까지 스마트폰 과의존 중재 프로그램들의 중재 방법은 교육과 상담이 주를 이루고 있다(한국정보화진흥원, 2012; 김효숙, 유형근, 남순임, 2015; 김희진, 2014; 정송화, 이경은, 김미정, 2019). 하지만 자아에 대한 인지가 급격하게 발달하는 학령기 후기 아동은 이러한 교육 프로그램에 대해 심리적 저항을 표출할 우려가 있다(김형지, 정세훈, 2015; Dillard & Shen, 2005; Quick & Stephenson, 2007). 더욱이 초등학생의 경우 아동의 의사와 상관없이 학교 혹은 학부모 의뢰에 의해 프로그램 참여가 이루어지는 경우가 많은데, 이러한 비자발적인 참여 동기는 아동의 치료 의지와 지속적인 참여 유발에 부정적 영향을 준다(정송화 등, 2019). 따라서 학령기 후기 아동에게는 교육이나 상담보다는 그들의 발달 특성을 고려하여 자발적

으로 흥미를 가지고 참여할 수 있는 중재 방법이 필요하다.

집단 기반의 놀이와 미술 활동은 또래 집단 활동에 강한 열망을 보이는 학령기 후기 아동 특성에 부합하여(김미희, 김정일, 2015), 스마트폰을 통해 또래와 어울리는 것에 익숙했던 아동이 현실공간에서 직접 친구와 어울려 하는 활동에 재미를 느끼게 해줄 것이라 생각한다. 선행연구에서도 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 병행하였을 때 또래관계를 비롯한 심리적 변수에 긍정적 효과를 확인하였다(박정숙, 2018; 한윤경, 유영순; 2015). 하지만, 스마트폰 과의존 예방을 목적으로 놀이와 미술활동을 병행하여 효과를 확인한 연구는 아직 미흡하다. 아동에게 놀이활동은 그 자체만으로도 즐거움을 제공하고 사회성을 증진시킬 수 있으며(Schaefer, 1993), 미술활동은 생각과 감정을 쉽게 표현하게 하고 부정적인 감정을 감소시킨다(성경선, 김진선, 2017). 집단 놀이활동과 집단 미술활동이 가진 각각의 치유인자를 활용한다면 즐거움과 규칙 안에서 조절 능력을 키울수 있고, 이는 스마트폰 사용의 대체활동이 될 수 있다(김지나, 2017; 박정숙, 2018).

따라서 본 연구에서는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여, 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유인자를 활용한 또래관계증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증해보고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램을 개발하고 그 프로그램의 효과를 검증하는 것이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 스마트폰 과의존 예방을 목적으로 한 집단 기반의 놀이와 미술 활동 중심의 또래관계증진 프로그램을 개발한다.
- 2) 또래관계증진 프로그램이 학령기 후기 아동의 또래관계, 우울, 자기통제력, 스마트폰 과의존에 미치는 효과를 확인한다.

3. 용어의 정의

1) 또래관계증진 프로그램

또래관계증진 프로그램이란 학령기 후기 아동을 대상으로 주당 2회씩 총 12회기의 소규모 집단 미술, 놀이활동을 활용한 프로그램이다. 본 프로그램은 스마트폰 과의존 예방을 위해 또래관계를 증진시키도록 Corey (2012)의 집단상담의 단계에 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유인자를 적용하여 구성된다. 집단 기반의 놀이와 미술 활동은 집단상담과 놀이와 미술활동이라는 치료양식이 복합된 형태로, 놀이활동이란 즐겁고 자연발생적인 행동이며 특정 종결점이나 목표가 없는 자발적인 활동을 말한다(Landreth, 2002). 미술활동이란 그림, 디자인, 조소, 공예 등 미술의 전체 영역을 활용하는 것을 말한다(임운선, 2006). 본 연구에서는 소규모 집단 내에서 시행한 게임 형식의 놀이활동과 그리기, 만들기 등의 미술활동을 의미한다.

2) 스마트폰 과의존

스마트폰 과의존이란 과도한 스마트폰 이용을 의미하며, 삶에서 스마트폰을 사용하는 활동이 다른 활동 보다 두드러지고 신체 및 심리, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 상태를 말한다(한국정보화진흥원, 2016).

본 연구에서는 한국정보화진흥원(2016)이 기존의 인터넷(K-척도) 및 스마트폰(S-척도) 개별척도를 통합한 스마트폰 과의존 척도(smartphone overdependence scale)를 사용하여 측정한 점수를 말한다. 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 정도가 심한 것을 의미한다.

3) 또래관계

또래관계는 같은 지역이나 공동체 내에서 비슷한 연령의 또래가 공통된 규범을 공유하고 상호작용 하면서 서로 영향을 주고받는 대등한 관계이며, 정서적 유대감을 지닌 또래집단 구성원들이 상호작용 속에서 수용과 인정을 받으려는 지속적이고 체계적인 상호 역동관계이다(Shaffer, 2008).

본 연구에서는 양윤란과 오경자(2005)가 개발한 또래관계기술척도(Peer Relational Skill Scale: PRSS)로 측정한 점수를 의미한다. 점수가 높을수록 또래관계기술이 높은 것을 의미한다.

4) 우울

우울이란 우울한 기분, 흥미의 상실, 체중이나 식욕 감소, 절망하는 등의 감정상태를 특징으로 하는 정서경험으로 정의된다(American Psychiatric Association[APA], 2013).

본 연구에서는 허만세, 이순희와 김영숙(2017)의 11개 항목의 한국판 아동, 청소년용 역학연구센터 우울 척도(the 11-item Center for Epidemiological Studies Depression for Children: CES-DC 11)로 측정한 점수를 의미한다. 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미한다.

5) 자기통제력

자기통제력은 인간이 환경에 적응해 가기 위해 자신의 바람직하지 않은 욕구나 행동을 자제하고 장기적인 목표를 성취하기 위한 행동을 계속적으로 하도록 자신을 조절하는 능력이다(Young, 1998).

본 연구에서는 김현숙(1988)의 자기통제평정척도와 Gottfredson과 Hirschi (1990)가 사용한 자기통제력 척도를 남현미(1999)가 재구성 하고 이계원(2001)이 수정, 보완한 자기통제력 척도로 측정한 점수를 의미한다. 점수가 높을수록 자기통제력이 높은 것을 의미한다.

Ⅱ. 문헌고찰

1. 스마트폰 과의존

스마트폰 과의존의 개념을 이해하기 위해 먼저 관련된 용어들을 살펴보고자 한다. ‘과의존’이라는 용어는 2016년 ‘제3차 스마트폰·인터넷 바른 사용 지원 종합계획’ 이후 용어 변경으로 사용되어져 왔으며 선행연구에서는 ‘중독’이라는 용어로 사용되어 왔다(한국정보화진흥원, 2018).

‘중독’이란 ‘특정한 기호, 습관 또는 행동에 빠지거나 자신을 내맡기는 상태’라고 정의된다(Goldberg, 1996). 중독은 물질중독과 행위중독으로 구분되는데, 물질 중독은 알코올이나 약물과 같이 화학적 물질에 의존하는 것을 말하고, 행위중독은 도박, 운동과 같은 특정행위나 활동에 의한 중독을 말하며, 스마트폰·인터넷 중독은 행위중독에 해당한다(Capuzzi & Stauffer, 2012).

인터넷 중독은 Goldberg (1996)가 DSM-5의 물질중독을 근거로 ‘인터넷 중독 장애’라는 용어를 처음 사용하였고 Young (1996)이 병리적 도박을 근거로 ‘병리적 인터넷 이용’의 기준을 제시하였다. 2013년 개정된 정신질환의 진단 및 통계편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th edition, 이하 DSM-5)에서는 ‘인터넷 게임장애(internet gaming disorder)’를 ‘추가 연구가 필요한 진단적 상태(condition for further study)’에 등재하였다(APA, 2013). 이는 개인이나 타인에게 해가 될 수 있는 행동을 수행하려는 충동, 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 특성을 보일 때 진단되는 ‘충동조절장애(impulse control disorder)’의 하위범주에 속하여 병리적 도박과 유사하게 설명되고 있다(박상규, 2009). 스마트폰 중독

에 관해서는 아직 공식적인 의학적 진단 체계가 확립되어 있지 않지만, 우리나라의 한국정보화진흥원에서는 2011년 ‘인터넷 중독 조사’에서 ‘스마트폰 중독 조사’로 명칭을 변경했을 만큼 스마트폰 이용률이 급속도로 증가하고 이에 따른 폐해에 주목하고 있다.

‘중독’은 대상과 상관없이 특정한 물질이나 활동에 몰입하고, 통제력을 상실하여 주위에 피해를 주고, 부정적인 결과에도 불구하고 지속적으로 이어지는 특성이 나타나는 것을 의미한다는 점에서 ‘의존’과 유사한 개념이다(신성만, 고영삼, 2017). 정부에서는 인터넷·스마트폰 중독을 알코올, 마약, 도박 중독과는 분리하여 다룰 것을 결정하였으며 ‘중독’ 대신 ‘과의존’이라는 용어를 대신해서 사용하고 있다(한국정보화진흥원, 2018). ‘과의존’이라는 용어의 사전적 의미는 ‘과도하게 의존하는 상태, 혹은 상황’, ‘어떤 것에 대한 과도한 의존’으로 정의되는데, ‘과의존(overdependence)’이라는 용어는 ‘중독(addiction)’이라는 용어보다 부정적인 느낌을 과하게 주지 않아 아동과 청소년에게 거부감이나 저항감이 적고, 윤리적으로 보았을 때도 중독이라는 낙인을 찍지 않으면서도 스마트폰의 역기능 문제를 해결함에 있어 여전히 경각심을 줄 수 있다는 장점을 가지고 있다(신성만, 고영삼, 2017).

스마트폰과의존의 폐해가 큼에도 불구하고, 스마트폰과의존의 개념을 명확하게 정의하기 위한 연구는 아직까지 미비한 수준이다(조춘범, 2017). 그리고 많은 학자들은 스마트폰과의존을 인터넷과 유사한 형태로 여기고 이에 기초해서 스마트폰과의존을 정의하고 있다. 대부분 스마트폰과의존을 ‘스마트폰 이용에 몰두하는 시간이 많아 일상생활에 지장을 초래하는 상태’로 정의하였다. 신영미(2012)는 ‘스마트폰을 과도하게 사용함으로써 의존적이고 강박적인 행동을 보이는 것으로 스마트폰에 지나치게 몰입하여 일상생활에 장애를 초래하는 것’으로 정의하였으며, 신호경, 이민석과 김홍국(2011)은 ‘스마트폰의 과도한 사용으로 인해 신체, 심리, 사회적 측면에서

부적응 또는 일탈을 경험함과 동시에 스마트폰에 지나치게 의존하거나 집착하며, 더 많이 사용해야만 만족하거나 또는 중단했을 때 느끼는 불안한 상태'라고 하였다. 구용근(2014)은 '스마트폰의 집착으로 인하여 금단과 내성이 생기고 이로 인하여 자신의 통제력을 상실하여 일상생활을 하는데 장애를 초래하는 것'이라고 하였다.

한국정보화진흥원(2016)은 '과도한 스마트폰의 사용으로 현저성이 증가하고 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태'로 정의하였다. 여기서 현저성(salience)은 스마트폰을 사용하는 활동이 다른 활동보다 두드러지는 것을 의미하며, 조절실패(out of control)는 주관적 목표와 대비해서 스마트폰 사용의 조절능력이 떨어지는 것이다. 또한 문제적 결과(serious consequence)는 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험해도 스마트폰을 지속적으로 사용하는 것이라 할 수 있다.

우리나라에서는 이 개념을 바탕으로 구성된 척도를 이용하여 매년 조사를 실시하고 있는데, 스마트폰 과의존 '고 위험군'은 현저성과 조절실패, 문제적 결과를 모두 보이는 집단으로, 스마트폰 사용으로 인한 대인관계, 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생할 수 있다. '잠재적 위험군'의 경우는 현저성과 조절실패, 문제적 결과 중 한가지나 두 가지 특성만을 보이는 집단으로, 조절력이 약화되고 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계나 역할문제가 발생하기 시작한다(한국정보화진흥원, 2016).

본 연구에서는 연구에 참여하는 대상자의 연령을 고려하여, 아동의 저항감을 줄이고 보다 적극적으로 프로그램에 참여 하도록 유도하기 위해, '과의존'이라는 용어를 사용하고자 한다. 그리고 현재 '인터넷 과의존' 보다는 '스마트폰 과의존'에 대한 문제점에 주목하고 있으므로, '스마트폰 과의존'에 대해 다루고자 한다.

한편, 스마트폰 과의존은 기존의 인터넷 과의존보다 위험성이 더 크게 나

타날 수 있다. 스마트폰 과의존은 인터넷 과의존과 같이 금단, 내성, 일상생활 장애가 나타나는 증상은 유사하지만, 스마트폰은 시간과 공간의 제약이 없이 언제 어디서나 사용이 가능하다는 특성, 즉 편리성, 즉시성, 휴대성을 가지고 있고 이로 인해 의존도가 더 높게 나타나게 된다(조춘범, 2017).

또한, 스마트폰 과의존은 인터넷 과의존과는 다른 특성을 보이는데, 성별에 따른 과의존 위험군의 콘텐츠 이용에 있어서 여성들은 스마트폰으로 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service[SNS])나 채팅을 하기 위해 많이 사용하고, 남성들은 인터넷을 게임을 하기 위해 많이 사용한다(심혜선, 2018). 특히, 스마트폰은 현실세계의 대인관계에서 외로움을 해소하거나 소외감을 느끼지 않기 위해 사용하지만 인터넷은 가상공간속에서 현실도피와 관련이 있는 것으로 보고된다(문의용, 김택호, 2014; 심혜선, 2018).

스마트폰과 인터넷 중독에 관한 신경전달물질이나 뇌 영상과 관련된 연구들을 살펴보면, 선조체(stiatum), 편도(amygdala), 해마(hippocampus), 배측전두엽(dorsal prefrontal cortex), 안와전두엽(orbitofrontal cortex), 대상회(cingulate) 등 정서조절, 집중력, 의사결정, 충동조절에 관여하는 영역에 신경해부학적 변화가 일어나고 있으며 이는 기존의 물질 중독에서도 공통적으로 보고되고 있는 변화이다(대한신경의학회, 2017). 그리고 한 가지 물질 혹은 행동에 중독되기 시작하면 또 다른 물질 또는 행위 중독을 동반하는 ‘동반이환(comorbid)’의 경우가 많으므로 그 위험성이 크다(Capuzzi & Stauffer, 2012).

스마트폰 과의존은 성인기 보다 아동, 청소년기에서 심각한 문제를 야기한다. 성장기에 스마트폰을 과도하게 사용할 경우 전자파에 의한 뇌세포 손상, 팝콘 브레인 등의 신체적 문제를 가져올 수 있고, 사이버 공간에서 특정한 사람을 의도적으로 따돌리거나 괴롭히는 등의 사이버 왕따, 사이버 폭력, 우울, 불안, 공격성 등의 심리·사회적 문제를 일으킬 수 있다(이영선 등,

2014; 심혜선, 2018; 한국정보화진흥원, 2016).

스마트폰 과의존의 원인과 결과는 서로 영향을 미치고 있다. 즉 또래관계, 자기통제력, 공격성, 충동성, 우울, 불안 등의 문제가 스마트폰 과의존에 영향을 미치기도 하지만 스마트폰 과의존의 결과로 이러한 문제가 생기기도 한다. 더욱이 이러한 문제들은 아동이 커서 성인이 된 이후의 삶에도 영향을 줄 수 있다(강경림, 허수진, 조주현, 2018; 최동현, 2017).

특히 학령기 후기 아동은 발달 특성상 친구와 어울리고 싶어 하는 욕구가 매우 크기 때문에, 스마트폰은 친구와 어울릴 수 있는 매개체가 될 수 있다. 하지만 이 시기의 아동은 충동성과 참을성을 조절하는 전두엽이 아직 발달단계에 있기 때문에 과의존에 취약하다(Gilmore & Meersand, 2018; Volkow & Li, 2005). 따라서 이 시기에 올바른 스마트폰 사용 습관을 형성하는 것은 특히 중요하다.

이상을 종합해 볼 때, 스마트폰 과의존은 기존의 인터넷 과의존보다 더 중독성이 심하게 나타나고, 학령기 후기 아동은 특히 과의존에 취약하며, 신체, 심리, 사회적으로 부정적 결과를 유발시키므로 적극적인 예방적 중재가 제공되어야 한다.

2. 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 영향요인

1) 학령기 후기 아동

학령기 후기 아동은 초등학교 5학년(12세)부터 6학년(13세)에 해당하는 시기로, 후기 아동기에서 초기 청소년기로 이행하는 과도기적 시기이다(Hockenberry, Wilson, & Rodgers, 2018). 전반적인 발달 특성을 이해하기 위해, 이 시기의 인지, 도덕성, 심리사회적 발달에 대해 살펴보면 다음과 같다.

먼저, Piaget의 인지 발달 이론에서는 후기 구체적 조작기에서 초기 형식적 조작기에 접어드는 시기로, 인지적이고 사회적인 이해가 가능해지며 자신의 정신적 과정을 보다 잘 통제할 수 있게 되고, 체계적이며 과학적인 추론을 적극적으로 할 준비를 갖추게 되며, 친구들 관계에서도 첫째로 좋은 친구, 둘째로 좋은 친구 등의 서열을 정하게 되고 타인의 생각을 고려할 줄 알게 된다(Gilmore & Meersand, 2018).

Kohlberg의 도덕발달이론에서는 인습적 수준(4단계)에 해당하는 시기로, 올바른 사람이 되기 위해 따라야 하는 규칙에 대한 양심이 발달하여 아동은 규칙을 따르기 위해 행동을 절제하기도 하고 다른 사람들에게 좋은 행동을 보여야 할 필요에 대해 이해하게 된다. Erickson의 심리사회적 발달이론에서는 주요발달과업을 근면성 대 열등감이라고 하였는데, 학교 과제나 스포츠 팀을 통해 다른 사람과 함께 일하는 능력을 발달시키면서 세상의 한 구성원으로 자리매김하게 된다. 근면감에 대한 감각을 깨닫지 못할 경우 열등감을 느끼게 되는데, 보호자나 교사의 기대에 비치지 못할 때, 다른 친구들과 자신이 다르다고 생각될 때 나타난다(Potts & Mandleco, 2017).

특히, 이 시기의 아동에게 주목해야하는 눈에 띄는 변화는 바로 또래관계이다. 또래집단은 부모, 학교와 더불어 집단 구성원에게 실질적인 많은 정

보를 전달하며 윤리적 규범, 비밀, 관습을 지닌 그들 자신만의 문화를 형성한다. 또래집단을 통하여 우월감과 적개심을 다루는 방법, 지도력과 권위를 지닌 사람과 관계하는 방법 등의 사회적 기술을 배우고, 독립심이 발달하는 과정에서 부모에게 저항할 때 야기되는 부모의 거부반응을 감수할 수 있을 정도의 충분한 안정감을 제공받기도 한다(Hockenberry et al., 2018). 아동은 자신이 또래들에게 받아들여질 수 있다고 생각하는 행동을 하게 되고, 같은 성의 또래들과 많은 시간을 보내게 되면서 독립적인 성향을 보인다(Potts & Mandelco, 2017). 그들은 논리적으로 사고하고 탐구하며 다양한 대안을 고려할 수 있게 되며, 타인을 이해할 수 있게 된다. 자기 내면의 감정 상태와 다른 사람에 대한 자신의 정서반응에 대해 배우며, 자신이 또래에게 미치는 영향을 인식하고 자기 이해를 향상시키며 또래와의 관계가 긴밀해진다(Hockenberry et al., 2018). 또래관계는 더 큰 또래관계망을 뜻하는 ‘또래집단’과 구별되며, 서로간의 애정이 있고 가깝고 친밀한 관계를 의미하는 ‘우정’과도 구별되는 특별한 상호적인 관계를 뜻한다(Potts & Mandelco, 2017).

Sullivan (1953)은 이 시기의 또래관계의 중요성에 대해 강조했다. 이 시기는 아동의 협동능력과 친밀한 대인관계 능력이 형성되는 중요한 시기이며, 이 시기의 또래관계는 아동이 그들의 흥미, 희망, 공포를 나누고 공감할 수 있도록 하며 서로의 자아존중감을 북돋아주고 자기노출(self-disclosure)의 기회를 제공한다고 하였다. 그리고 우정이 대인관계에서의 감수성을 증진시키고 훗날의 연인, 부부, 부모 관계의 초기 모델이 된다고 하였다.

Sullivan (1953)은 이 시기에 감정교류와 상호작용을 통한 긍정적인 또래관계는 청소년기의 건전한 또래관계 형성을 위한 중요한 밑바탕이 된다고 하였다. 따라서, 또래로부터 수용 받는 아동은 협동적이고 효과적으로 정서를 조절하고, 사회적으로 유능하고, 다른 사람을 민감하게 인식할 줄 알게

된다. 이와는 반대로, 또래로부터 거절당하는 아동은 공격적이고, 충동적, 파괴적이며 친사회적 행동을 덜 보이는 경향이 있고 현재와 미래에 적응문제를 겪을 가능성이 많게 된다(Bierman, 2004; Rosen, 2018).

스마트폰은 아동의 또래관계에 긍정과 부정적 영향을 모두 준다. 실제로도 많은 아동이 스마트폰을 이용하여 보이스톡으로 대화하는 동시에 게임을 하며 또래들과 어울리는 현상에서 볼 수 있듯이, 스마트폰은 또래관계형성의 필수 요소가 되었고 스마트폰 게임을 하며 아동은 또래들과 즐거운 경험을 쌓기도 한다. 뿐만 아니라 페이스북, 트위터, 인스타그램과 같은 SNS는 아동에게 더 큰 또래관계망을 만들고 유지할 수 있는 다양한 선택권을 제공하는 긍정적인 역할을 하고 있다. 하지만 이러한 네트워크를 통해 아동은 친구 집단을 확장하는 것은 친구가 어떤 의미를 갖는지에 대해서는 관심이 없고, 오로지 인터넷 상에서 친구 숫자가 증가하는 것에만 관심을 두게 되기 쉽고, 이는 아동의 사회성 발달에 부정적 결과를 초래할 수 있다(Rosen, 2018). 그밖에도, 단체 채팅방을 만들어 한 친구를 괴롭히거나, 친구 간 직접적 대화가 줄어드는 현상에서 볼 수 있듯이 스마트폰은 또래관계에 부정적 영향을 주기도 한다. 따라서 이 시기의 아동에게 스마트폰 말고도 또래들과 어울려 할 수 있는 활동을 할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하다.

한편, 학령기 후기는 과의존 성향이 나타나기 시작하는 시기이기도 하다(김희진, 2014; 홍선희 등, 2015). 선행연구에서 이 시기에 특정한 것에 지나치게 노출되는 것은 인지장애에 취약하게 만들고 이후 중독에 걸리기 쉽게 만드는 연령 특유의 신경적응상태 때문에 장기적으로 해로운 영향을 받을 수 있다고 하며, 비동시적인 신경발달과 충동을 억제하지 못하는 특성이 이 시기에 약물이나 비 약물적 중독 장애의 발생이 많아지기 시작하는 현상의 이유가 된다고 하였다(Gilmore & Meersand, 2018; Volkow & Li,

2005). 이 시기의 아동은 신경회로 체계가 억제보다는 충동을 조장하고 있기 때문에(Rosen, 2018), 스마트폰과 매체에 반복적으로 노출될 경우 앞으로의 삶에서 내내 스마트폰에 과의존하게 될 가능성이 높아지게 된다(강경림 등, 2018; 최동현, 2017).

이를 종합해보면, 학령기 후기 아동은 또래에 대한 강한 열망을 가지고 있고 또래관계가 무엇보다 중요한 시기이며, 과의존 성향이 나타나기 시작하는 시기이다. 다른 사람과의 관계를 맺기 위해 사용하는 스마트폰의 특성, 또래와의 관계를 맺고 싶어 하는 학령기 후기 아동의 발달적 특성, 그리고 충동을 억제하지 못하는 신경회로 체계의 특성들이 맞물리며 과의존으로 쉽게 이행될 수 있고, 이 시기의 예방적 중재는 꼭 필요하다.

2) 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 영향요인

현재까지 연구된 아동과 청소년 대상 스마트폰 과의존의 영향요인은 크게 개인체계요인, 사회체계요인, 가족체계요인, 스마트폰 기기 관련 요인으로 나누어진다. 사회체계요인 중의 또래관계는 스마트폰 과의존의 영향요인 이자 학령기 후기 아동에게 특히 중요한 요인이다. 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 개인체계 요인 중에는 우울과 자기통제력의 영향이 확인되었다(정민, 2015). 우울한 아동은 우울을 해소하는 방법으로 스마트폰 게임을 하게 되거나 익명성을 기반으로 한 가상세계에 의지할 가능성이 있고, 자기통제력이 부족한 아동은 즉각적인 만족을 추구하게 되어 과의존에 쉽게 빠지게 되기 때문이다(오주, 2014; 주지혁, 2013; Robson, Allen & Howard, 2020). 선행연구에서는 가족체계 요인도 학령기 후기 아동에게 있어 중요한 영향 요인이라고 보았지만(주소희, 2019), 본 연구에서는 사회체계요인의 또래관계증진의 효과를 중점적으로 보기 위하여, 사회체계요인의 또래관계, 개인체계요인의 우울과 자기통제력에 대하여 살펴보고자 한다.

(1) 또래관계

전술한 바와 같이 또래관계는 학령기 후기 아동에게 있어 매우 중요하다. 또래관계에 대한 정의를 살펴보면, Asher와 Parker (1989)는 발달과정에서 그들이 또래들과 가지게 되는 인간관계를 의미한다고 하였으며, Shaffer (2008)는 같은 지역이나 공동체 내에서 비슷한 연령의 또래가 공통된 규범을 공유하고 상호작용 하면서 서로 영향을 주고받는 대등한 관계라고 하였다.

선행연구에서는 스마트폰이 아동의 또래관계에 꼭 부정적인 영향만 주는 것이 아니라 긍정적인 영향도 준다고 하였다. 또래관계와 스마트폰 과의존 간의 영향관계를 밝힌 김혜순과 변상해(2015)의 연구에서는, 스마트폰을 이용하여 또래관계를 맺는 것은 또래관계의 하위 영역 중 ‘신뢰’ 부분에는 영향을 주지 않고, 또래관계의 하위 영역 중 ‘의사소통’, ‘화’ 및 ‘소외감’ 영역에는 긍정적인 영향을 미치고 있다고 보고하였다. 이는 스마트폰이 아동으로 하여금 친구를 사귀는데 매개체가 되어 또래와 어울리고 의사소통을 원활하게 하며, 분노를 다스리는데 도움이 될 수 있음을 의미한다.

이처럼 아동은 스마트폰을 이용해 친구 집단을 확장하고, 스마트폰은 아동의 또래관계의 긍정적 영향을 주기도 하지만, 대다수의 선행연구에서는 또래관계의 문제는 스마트폰 과의존의 위험성을 높인다고 보고 하였다(김기태, 이현주, 문신일, 2016; 조춘범, 2017; Savci & Aysan, 2017; Wang et al., 2017). 이는 또래관계에 문제가 있을 때 아동이 가지고 있는 소속의 욕구를 해소하고자 스마트폰을 통해 맺는 가상의 대인관계를 유지하게 되고, 결국 스마트폰 과의존으로 이어지게 되기 때문이다(임정희 등, 2015). 학교 생활에서 집단 따돌림을 당하거나 또래들과 잘 어울리지 못하는 아동은 현실의 세계에서 대화상대나 놀아줄 친구가 없기 때문에 사이버 공간에서 익명으로 활동하려하지만, 반대로 또래들로부터 좋은 관계를 유지하고 긍정적

지지를 받고 있는 아동은 가상적 관계에 집착할 필요가 없어져 과의존 위험이 적게 된다(김수정 등, 2007).

한편, 또래에 관한 감정이나 태도를 나타내는 또래 애착과 스마트폰 과의존과의 관계는 연구마다 결과가 상이하다. 또래에 대한 애착이 높을수록 스마트폰 과의존이 낮은 것으로 나타난 연구가 있는 반면(조미희, 2013), 또래에 대한 애착이 높을수록 스마트폰 과의존 위험이 높은 것으로 나타난 연구도 있다(성윤지, 2013). 이는 또래집단에서 소외 당하지 않기 위해 스마트폰을 사용하는 아동은 또래애착관계에서 차이가 있다는 것과 연관이 있다(이윤미, 2014; 장은정, 2018). 이와 같이 또래 애착과 스마트폰 과의존과의 관계는 연구마다 결과가 상이하지만, 이러한 결과는 공통적으로 스마트폰 없이도 또래와 어울릴 수 있는 기회를 제공하고, 또래관계를 증진시키는 것은 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있음을 시사한다.

스마트폰 과의존에 영향을 주는 개인적 특성, 매체적 특성, 또래친구와의 관계지향성의 세 가지 차원을 고려하여 관련요인들이 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 정도를 위계적 회귀분석을 통해 분석한 김기태 등(2016)의 연구에서는 또래와의 관계지향성이 가장 큰 영향을 미쳤다. 이는 또래와의 상호관계에서 받는 스트레스와 또래관계를 유지하고 유대감을 형성하기 위해 사용하는 스마트폰 이용의 정서적 요인이 다른 개인적 특성이나 매체 특성 요인보다 중요하다는 점을 함의하고 있다. 또한, 또래관계가 좋고 공감능력이 높은 아동일수록 스마트폰 과의존 수준이 낮다고 보고되었다(장은정, 2018). 따라서 스마트폰 이용 자체를 제한하거나 통제하기 보다는 또래와의 긍정적인 대인관계 유지의 중요성을 강조하며, 아동이 타인을 온정과 관심으로 공감하게 하는 활동을 하도록 하여 또래관계기술을 증진시키는 중재는 스마트폰 과의존 예방에 긍정적 영향을 줄 것이다.

(2) 우울

우울은 스마트폰 과의존에 영향을 주는 주요 요인이다(김경호, 2018; 김소영, 2016; 김현진, 박효정, 안해정, 2016). 우울이란 우울한 기분, 흥미의 상실, 체중이나 식욕 감소, 절망하는 등의 감정상태를 특징으로 하는 정서경험으로 정의된다(APA, 2013). 일반적으로 우울은 대부분의 사람들이 빈번하게 경험하는 감정이지만, 그 수준이 지나칠 경우에는 자기조절능력이 낮아지는 원인이 될 수 있다(전호선, 장승옥, 2014).

이러한 맥락에서 높은 우울 성향은 스마트폰 과의존과 깊은 관련이 있는데, 우울과 스마트폰 과의존은 정적상관이 있으며, 우울증상은 스마트폰 과의존에 유의한 영향을 미치고, 스마트폰 과의존은 우울증상을 높이는 것으로 확인되었다(김소영, 2016; 김현진 등, 2016; 황소희, 이영애, 2018). 실제로 우울한 아동은 우울을 해소하는 방법으로 게임을 하게 되거나 익명성을 기반으로 한 스마트폰 등의 인터넷 매체에 의지하여 사회적 지지를 충족하고 대리만족을 얻고자 할 가능성이 크다(오주, 2014; 양영미, 이선영, 2019; 주지혁, 2013; 황소희, 이영애, 2018). 나아가 높은 우울 성향은 스마트폰 과의존 뿐만 아니라 불안 및 대인관계 문제 증가, 가족 갈등 등의 다양한 부정적 결과를 일으킨다고 보고되고 있다(양영미, 이선영, 2019).

특히 본 연구의 대상이 되는 학령기 후기 아동은 성인에 비해 우울과 같은 부정적 정서에 더 취약한 집단이기에 이러한 정서를 다루는 것은 더욱 중요하다. 연령별로 스마트폰 과의존에 영향을 주는 요인들을 살펴본 이해경(2009)의 연구에서는 10대의 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인들 중에 우울이 가장 높았고, 대학생을 대상을 대상으로 연구한 이순희와 차은정(2014)의 연구결과에서는 우울과 스마트폰 과의존이 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

한편, 스마트폰 과의존에 영향을 주는 요인으로 거론되어지고 있는 다른

부정적 정서 요인으로서는 불안이 있다. 불안은 막연하고 모호한 안심되지 않은 심리적 상태를 의미하며, 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 내현화 요인 중 가장 효과크기가 높다(이준기, 강근모, 2015). 하지만 불안은 초등학생 보다는 고등학생, 중학생에서 더 상관이 큰 것으로 나타났다(이준기, 강근모, 2015). 또한, 정보통신정책연구원의 2017년 한국 미디어패널 조사결과에 따르면 학령기 후기 아동은 SNS(20.5%)보다 게임(36.5%)을 더 많이 이용하는 것으로 나타났으며(김운화, 2018), 스마트폰을 이용해 게임을 많이 하는 아동은 나아가 인터넷 게임에 흥미를 가지게 될 수도 있는데, 인터넷 게임에 과의존되는 것은 스마트폰을 이용해 SNS를 하는 것 보다 더 해로운 결과를 가져올 수 있다. 따라서 이러한 학령기 후기 아동의 특성을 반영하였을 때 SNS보다는 게임에 영향을 주는 요인인 우울을 다루는 것이 더 중요하다고 생각한다.

(3) 자기통제력

자기통제력은 스스로 상황의 요구나 적합한 행동을 하며 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적 충동이나 즉각적 만족을 자제하고 인내하는 정도를 의미한다(이경남, 2000). 자기통제력은 유아기 동안 서서히 발달되기 시작하여 아동기 때 어떻게 학습하느냐에 따라 자기통제력이 개발되고 획득된다. 아동기의 자기통제력은 중요한 의미를 가지게 되는데, 낮은 자기통제력은 미숙한 방어기제, 감정조절 능력과 판단장애 능력의 결여로 즉각적인 만족을 추구하게 되어 과의존에 쉽게 빠지게 된다(Robson et al., 2020). 그동안 다수의 선행연구에서 자기통제력과 스마트폰 과의존 간의 관련성을 확인해왔고(김상림, 2018; 진미령, 신성만, 2016; 김영미, 김두범, 2016), 특히 또래관계가 중요한 학령기 후기 아동에게서는 또래관계와 스마트폰 과의존 사이에서 자기통제력의 매개효과도 확인할 수 있었다(장성화, 2019).

그밖에도 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존에 영향을 주는 요인으로 공격성과 충동성이 있다. 공격성은 자신 혹은 타인에게 상처나 고통을 주려는 의도를 가지고 행하는 행동을 말한다(하문선, 김지현, 2013). 충동성은 장기적이고 이성적인 사고에서 떨어져 성급하고 즉각적으로 행동하는 경향을 말한다(Daruna & Bames, 1993).

자기통제력은 공격성과 충동성과 같은 외현화 문제와 깊은 관련이 있는데, 사회적으로 수용되는 행동과 그렇지 못한 행동을 잘 구별하여 자신의 행동을 주어진 상황에 맞게 잘 조절하는 아동, 즉 자기통제력이 높은 아동은 밖으로 드러나는 반사회적인 행동 및 공격성, 충동성 등의 행동을 보다 잘 통제하여 외현화 문제를 완화시킨다(문대근, 문수백, 2011). 따라서 자기통제력을 향상시키는 중재는 스마트폰 과의존의 원인이자 결과인 외현화 문제를 조절하는 것에 도움이 되므로 매우 중요하다.

이러한 결과를 종합해보면, 아동의 또래관계, 우울, 자기통제력은 스마트폰 과의존에 영향을 주는 주요 요인이다. 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위해서는 또래관계를 증진시키고, 우울을 감소시키며, 자기통제력을 향상시키는 중재가 필요하다.

3. 스마트폰 과의존의 예방과 치료를 위한 중재

학계에서 2010년부터 스마트폰 과의존을 인터넷 과의존의 하위영역이 아닌 독자적인 영역으로 분리되어서 연구하기 시작하였고 지금까지도 활발하게 연구를 진행하고 있지만, 중재에 관해서는 아직도 인터넷 과의존의 중재를 그대로 적용하는 등 아직 스마트폰 과의존에 차별화된 전문적인 중재가 이루어지지 않는 실정이다(심혜선, 2018; 최은미, 김명식, 2016). 다양한 접근보다는 교육과 상담에 치중해 있으며, 주로 심리, 교육, 상담학에서 연구가 활발히 이루어지고 있다(Table 1).

대표적인 인터넷 및 스마트폰 과의존 예방기관인 서울시 아이월센터는 여성가족부 산하기관으로, 스마트폰 과의존으로 어려움을 겪는 아동과 청소년을 대상으로 전문적인 스마트폰 과의존 중재 프로그램을 제공하고 있다. 아이월센터에서 실시하고 있는 프로그램은 총 6회기로 이루어져 있으며 1회기는 센터소개와 라포 형성, 2, 3회기는 인터넷·스마트폰 과의존이 가져올 수 있는 부작용에 대한 설명, 4회기는 대안활동 탐색, 5회기는 올바른 사용법에 대한 내용, 6회기는 사용습관을 다짐하는 시간을 가지며 마무리한다. 김동일, 금창민, 박알프리와 이승호(2017)는 서울시 초등학교 4학년 학생 646명을 실험군, 94명을 대조군으로 하여 아이월센터의 프로그램에 대한 효과를 검증하였을 때, 스마트폰 및 인터넷 과의존 점수와 자기통제력 점수에 유의한 차이가 있었다.

한국정보화진흥원(2012)은 6회기의 스마트폰 과의존 예방 프로그램을 개발하였다. 그 내용은 스마트폰 과다사용의 폐해에 대한 인식 증진, 과다사용에 영향을 주는 부정적 감정의 이해와 감정 해소를 위한 방안 탐색, 스마트폰의 현명한 사용을 위한 행동계획의 수립과 인지, 정서, 행동적 요소를 포함하고 있다. 이향숙과 김현수(2019)는 초등학교 4, 5, 6학년 지역아동센

터 아동(실험군 42명, 대조군 44명)을 대상으로, 기존 한국정보화진흥원(2012)에서 개발한 스마트폰 과의존 예방프로그램에 대안활동을 탐색하고 계획하는 내용의 2회기를 추가하여 프로그램의 효과를 살펴보았다. 그 결과, 스마트폰 사용 시간과 스마트폰 과의존 점수 및 불안, 우울, 충동성, 공격성에 유의한 감소 효과가 있었다.

김희진(2014)은 초등학교 5학년 학생 23명을 실험군, 23명을 대조군으로 선정하고 총 12회기의 집단상담 프로그램을 개발하였다. 1회기에는 프로그램의 목표를 알고 신뢰감을 형성하고, 2-4회기는 스마트폰의 문제점, 기능, 위험성을 배우고 5-6회기는 자기통제력을 향상하기 위해 스마트폰 유혹을 물리치는 방법을 탐색하고 해야 할 일이 있을 때 스마트폰을 확인하지 않는 방법을 생각해 보도록 하였다. 7-9회기는 스마트폰 없이 친구관계를 유지하고, 대안활동을 탐색하는 방법을 찾아보기, 10-11회기에는 충동성 조절을 위해 시간계획표를 만들고 조절방안을 탐색하기, 12회기에는 느낌과 소감을 말하며 종결하도록 하였다. 프로그램은 스마트폰 중독 경향성 변화에 긍정적인 영향을 주었고, 스마트폰 과의존 척도의 하위 영역별 분석 결과 일상생활 장애, 금단, 내성, 가상세계 지향영역에서 유의한 차이를 보였다.

조현섭, 강진구, 강동민(2019)는 초등학교 5, 6학년 27명을 대상(실험군 15명, 대조군 12명)으로 인터넷, 스마트폰 과의존 예방을 위한 8회기의 대인관계 능력을 향상시키는 활동 중심의 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이는 인터넷, 스마트폰 사용 습관 탐색, 대인관계 패턴 파악, 촉발되는 감정 파악, 나와 다른 사람의 차이를 이해, 나를 표현, 긍정적 대인관계를 위해 필요한 성장 탐색, 시간 관리 능력 증진, 단기목표 설정 및 격려로 구성되어 있다. 그 결과 인터넷과 스마트폰 과의존 점수 및 우울에 효과가 있었다.

홍선희 등(2015)은 SNS 중독 성향이 있는 학령기 후기 아동 28명을 선

별하여(실험군 14명, 대조군 16명) 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램을 개발하였다. 인지, 정서, 행동적 개입을 구성요소로 하는 총 12회기의 프로그램으로, 1회기에는 프로그램 소개 및 라포를 형성하고, 2-4회기는 인지적 개입으로 스마트폰의 원인과 특징, 사용습관, 동기를 탐색하며, 5-8회기는 정서적 개입으로 감정을 표현하고 다스리는 방법을 익히고, 타인의 기분에 대해 공감하며 나의 주장을 하는 법, 친구들과 SNS를 사용하지 않고 친해지고 원만하게 의사소통을 하는 법을 배웠다. 9-11회기는 행동적 개입으로 스트레스의 해소방법을 탐색하고 대안활동을 찾아 계획을 세워 보도록 하고, 12회기에는 집단상담을 마무리하고 실천의지를 다지도록 하였다. 프로그램을 검증한 결과, 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존의 하위요인인 조절실패 및 일상생활장애영역, 몰입 및 내성 영역, 부정 정서의 회피영역, 가상세계지향성 및 금단영역에서 유의한 효과가 있었다.

조은숙과 하정(2017)은 스마트폰 과의존 고위험군으로 선별된 초등학교 남학생 12명을 대상으로 실험군과 대조군에 각각 6명씩 무작위 배치하여 실험군에 10회기, 회기별 50분 동안 드라마심리집단상담 프로그램을 실시하였다. 스마트폰이 해로움과 관련한 재판 놀이, 동화를 읽고 동화 속 인물이 되어 드라마를 하여 스마트폰에 빠질 수 밖에 없었던 자신을 들여다 보기, 스마트폰과 관련하여 일어났거나 일어날 수 있는 안 좋은 상황을 재연하고 대안 활동 경험하기, 뉴스를 보고 토론극 하기, 감정을 풀어내기 위한 심리극, 연극치료를 통한 대안활동을 탐색하기 등을 하였다. 그 결과 스마트폰 과의존 점수 감소와 공격성 완화 및 사회성 향상에 효과가 있었다.

김헌정과 조은숙(2019)은 인터넷 및 스마트폰 과의존 위험군인 초등학교 4학년 아동을 대상 12명을 실험군과 대조군에 무작위 배치한 후 실험군에게 자아존중감 향상에 초점을 둔 10회기의 이야기치료 집단상담 프로그램을 실시하였다. 이야기 치료의 흐름이 스마트폰 과의존 감소라는 구체적인

문제와 관련하여 다루어 질 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 이는 자아존중감 향상에는 효과가 있었으나 프로그램 내용에 과의존을 개선할 수 있는 구체적인 전략을 포함하지 못하여 인터넷 및 스마트폰 과의존에는 유의한 효과가 없었다.

이영선 등(2014)은 청소년을 대상으로 한 교육중심의 스마트폰 중독 예방 프로그램을 개발하였다. 1회기에서는 자신의 스마트폰 사용 욕구 및 사용 양상, 결과를 인식하기 위해 스마트폰의 특성에 대한 강의, 청소년이 흔히 경험하는 스마트폰 사용 상황에 대한 동영상 시청, 스마트폰 사용으로 인해 어떤 문제를 겪는지 파악하는 활동으로 구성되었다. 2회기에서는 스마트폰 사용시 경험되는 문제 별로 효과적 해결방법을 생각해보고, 대안활동을 목록화하며 실천의지를 다지도록 하였다. 3회기에는 스마트폰 범죄 사례 및 오용 관련 처벌법을 배우고 부모를 위해서 별도의 지침서를 제공하였다. 지침서에는 청소년들이 스마트폰의 매력에 빠지는 이유를 이해하고, 스마트폰 관련 사용 규칙을 정하며, 문제가 발생했을 때의 대처 방법을 제시하였다. 프로그램은 중학교 1-3학년 남녀 학생 351명을 대상으로 시범운영을 하였고 스마트폰 사용신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식에 긍정적 변화를 보였다. 참여한 학생들에게 프로그램 회기별로 좋았던 점과 안 좋았던 점에 대해 질문한 결과, 좋았던 점에 대해서는 ‘스마트폰을 사용하는 자신의 모습을 알았다’, ‘자신의 문제에 맞는 해결방법을 알았다’는 응답이 많았고, 안 좋았던 점에 대해서는 학급단위로 진행이 되어 ‘소란함, 집중 안 됨’의 불편감을 호소하였고 ‘애니메이션 내용에 대한 비공감’, ‘지루함’, ‘전략이 생각나지 않아 힘들었다’ 등을 꼽았다. 부모 14인의 부모지침서에 대한 종합평가 결과, 이해 용이성, 참여만족도, 목적성, 유익성, 활용가능성 측면에 대해 모두 긍정적으로 응답하였다.

김범구 등(2016)은 한국청소년상담복지개발원에서 스마트폰 과의존 고위

힘군 여자 청소년들을 대상으로, 7박 8일 동안의 스마트폰 과의존 기숙형 치유프로그램을 개발하였다. 집단상담, 개인상담, 부모상담, 수련활동, 네일아트, 다이어트 체조, 명상 등의 다양한 활동을 포함하였고, 여자 청소년들의 스마트폰 과의존 수준 및 스마트폰에 대한 역기능적 신념이 유의하게 낮아졌으며, 부모도 자녀의 스마트폰 과의존 수준이 낮아졌다고 보고하였다. 프로그램 종료 후 2~3개월 후에 추후 조사 및 스마트폰 사용 조절 지도를 실시하였다. 추후조사에서도 스마트폰에 대한 역기능적 신념 및 스마트폰 과의존 수준에 유의한 효과를 확인할 수 있었다.

심혜선(2018)은 동기면담을 적용하여 중학생을 대상으로 스마트폰 과의존 예방 프로그램을 개발하였다. 1회기는 프로그램에 대해 전반적으로 이해하고 프로그램에 대한 참여 동기를 촉진하였다. 2회기에는 스마트폰 사용에 대해 살펴봄으로써 변화 필요성을 인식하였다. 참여자들이 다함께 스마트폰 이용습관을 살펴보고 서로 피드백을 받았다. 3회기는 변화 욕구에 대한 명료화 회기로 스마트폰 과의존 행동으로 인한 위험을 인식하고 변화 동기를 구축하였다. 양가감정에 초점을 맞춰 스마트폰 과의존이 자신에게 주는 이득과 손실에 대해 살펴보고 결정저울을 통해 과의존으로 인한 위험성을 자각하도록 하였다. 4회기는 스마트폰 과의존에 대한 상식이나 피해와 같은 전문적인 정보를 제공하였다. 5회기는 스마트폰 중독 사례별 접근 회기로, 참여자들이 가지고 있는 각각의 스마트폰 과의존과 관련된 문제에 대해 개별화된 맞춤형 접근을 시도하였다. 6회기는 변화열망을 강화하는 회기로, 스마트폰 과의존 문제와 가치관 사이의 불일치에 대해 자각하도록 하였다. 7회기는 실천가능성이 높은 대안활동을 탐색하고 ‘나와의 약속’을 실천할 수 있도록 격려하여 자아존중감을 향상시키고 변화 동기가 변화행동으로 이어질 수 있도록 했다. 8회기는 그동안 해왔던 활동들을 평가하여 변화가능성을 강화하고 변화를 지지할 수 있도록 하였다. 그 결과, 스마트폰 과의존

감소, 변화동기 및 자아존중감 향상에 효과가 있었다.

이상의 선행연구들을 종합해 보면 다음과 같이 정리할 수 있다. 첫째, 전반적으로 학교에서 스마트폰 과의존 예방으로 목적으로, 교육과 상담 중심으로 중재가 이루어진 경우가 많았다. 스마트폰 과의존 고 위험군을 대상으로 한 치료 목적의 프로그램들 중에서는 청소년 대상의 기숙형 치유 프로그램이나 학령기 후기 아동 대상의 연극 치료, 이야기 치료 복합된 상담적 중재가 소수 있었으나 일반군을 대상으로 한 예방적 중재는 대부분 교육과 상담 중심이다. 아동과 청소년의 입장에서 이러한 교육과 상담에 대해 지루하다고 하거나(이영선 등, 2014), 심리적 저항이 강한 초등학생은 이러한 교육이 오히려 과의존 성향을 높였다고 하였다(김형지, 정세훈, 2015; 최인호, 2012; Byrne, 2009). 또한, 다른 미디어와 달리 스마트폰은 아동이 항상 소지하고 다닐 수 가 있기 때문에 부모나 교사가 따라다니며 제한하는 데에는 한계가 있으므로(김형지, 정세훈, 2015), 아동 스스로 자발적인 동기를 가지고 행동 변화를 할 수 있도록 유도하는 것이 무엇보다 중요하다. 따라서, 스마트폰 과의존 예방적 중재도 전통적인 교육이나 상담적 접근이 아니라 새로운 접근방법의 모색이 필요하며, 아동이 스스로 스마트폰의 문제에 대해 깨닫고 변화할 수 있도록 하는 자발적인 동기부여가 필요하다.

둘째, 전체 회기는 3~12회기, 한 회기 당 40~200분 정도로 이루어졌다. 아동과 청소년을 대상으로 한 스마트폰 과의존 중재의 공통적인 내용으로는 초반에 스마트폰 과의존의 특성이나 폐해와 과도한 스마트폰 사용문제를 인식할 수 있는 활동 등의 인지적 요소, 후반에는 대안활동 탐색, 스마트폰 사용과 관련된 가이드라인이나 다짐하는 활동 등의 행동적 요소로 구성되어있었으며 프로그램에 따라 스마트폰과 관련된 부정적 감정의 해소를 다루는 정서적 요소가 추가되어 있었다. 대부분의 프로그램은 스마트폰 과의존, 자기통제력, 자아 존중감, 충동성 등의 사회·심리적 변수에 대부분 유의

한 효과를 보였다. 하지만 아동의 구체적 행동 변화를 위한 요소를 포함시키지 않고 자아존중감 향상에 초점을 둔 이야기치료 집단상담 프로그램을 한 김현정과 조은숙(2019)의 연구에서는 스마트폰 과의존에 효과를 확인할 수 없었다. 따라서, 아동의 구체적인 행동변화를 위한 실천전략 세우기, 실천에 대한 피드백과 유지전략 세우기 등의 전략이 포함되어야 한다.

셋째, 지금까지 스마트폰 과의존 중재는 대부분 프로그램 직후의 효과만을 측정하였다. 스마트폰 과의존은 여러 요인들이 서로 상호작용하며 영향을 주고 있기 때문에 중재 직후 아동의 개인내적요인이 변화하였다 하더라도, 효과성이 지속되는 것이 쉽지 않다. 따라서 프로그램이 종료된 이후의 지속효과를 측정해 보는 것이 필요하다.

Table 1. Summary of smartphone overdependence intervention

Authors (Year)	Participants(N)	Place	Program	Intervention							Duration /No. of session	Min /Ses s.	Outcomes
				Pre	Tre	Edu	Cou	Cog	Emo	Beh			
Kim, DI et al., (2017)	Late elementary school students (E:646, C:94)	School	Smartphone overdependence intervention program	○		◎	○	○		○	2~6weeks/6	40	Decreased smartphone and internet overdependence, Improved self-control
Lee, HS & Kim, HS (2019)	Late elementary school students from community children's center (E:42, c:44)	Center	Smartphone overdependence intervention program	○		○	○	○	○	○	8weeks/8	40	Decreased Smartphone over dependence, smartphone usage time, anxiety, depression, aggression
Kim, HJ (2014)	Late elementary school students (E:23, C:23)	School	Smartphone overdependence intervention program	○		○	◎	○	○	○	6weeks/12	40	Decreased smartphone overdependence, smartphone overdependence tendency
Cho, HS et al., (2015)	Late elementary school students (E:15 C:12)	School	Interpersonal relationship group counseling program to reduce smartphone and internet overdependence	○		○	◎	○	○	○	4weeks/8	45	Decreased Smartphone and internet over dependence, Decreased depression

Table 1. Summary of smartphone overdependence intervention (Continued)

Authors (Year)	Participants(N)	Place	Program	Intervention								Duration /No. of session	Min /Ses s.	Outcomes
				Pre	Tre	Edu	Cou	Cog	Emo	Beh				
Hong, SH et al., (2015)	Late elementary school students (E:14, C:16)	School	Group counseling program to reduce Smartphone SNS overdependence tendency		○	○	⊙	○	○	○	6weeks/12	50	Decreased smartphone overdependence	
Cho, ES & Ha, J (2019)	Late elementary school students from community children’s center (E:6, C:6)	School	Drama psychological group counseling program to reduce smartphone overdependence		○	○	⊙	○	○	○	8weeks/10	50	Decreased Smartphone over dependence, aggression, Improved social skill	
Kim, HJ & Cho, ES (2019)	Late elementary school students (E:6, C:6)	School	Narrative group counseling program to reduce smartphone overdependence	○	○	○	⊙	○	○		5weeks/10	40	No effect on smartphone and internet overdependence, Improved self-esteem	
Lee, YS et al., (2014)	Middle school students (E:176, c:175)	School	Smartphone overdependence intervention program	○		○		○		○	1month/3	45	Positive effect on belief of smartphone use, coping awareness	

Table 1. Summary of smartphone overdependence intervention (Continued)

Authors (Year)	Participants(N)	Place	Program	Intervention							Duration /No. of session	Min /Ses s.	Outcomes
				Pre	Tre	Edu	Cou	Cog	Emo	Beh			
Kim, BK et al., (2016)	Female adolescents(10) with their parents(10)	Unclear	residential treatment program to reduce smartphone overdependence		○	○	◎	○	○	○	7nights and 8days/8	50~200	Decreased smartphone overdependence, Positive effect on belief of smartphone use
Shim, HS (2018)	Middle school students (E:27, c:27)	School	Smartphone overdependence intervention program based on motivational interviewing	○		○	◎	○	○	○	4~8weeks/8	50	Decreased Smartphone overdependence, Improved self-esteem, motivation for change

Note, Pre = prevention, Tre = treatment, Edu = education, Con = counseling, Cog = cognition, Emo = emotion, Beh = behavior, Sess. = Session, E = experimental group, C = control group

4. 집단 기반의 놀이와 미술활동

1) 놀이활동

놀이활동이란 즐겁고 자연발생적인 행동이며 특정 종결점이나 목표가 없는 자발적인 활동으로, 아동의 의사소통의 도구인 놀이를 통하여 아동의 자아를 탐색하고 표현하도록 하여 안전한 관계를 발달시키도록 촉진하는 한 명의 치료사와 아동들 간의 역동적인 대인관계이다(Landreth, 2002). 놀이 활동은 의사소통, 정서조절, 관계향상, 스트레스 관리, 자아촉진, 삶에 대한 준비, 자아실현을 가능하게 한다. 놀이활동은 재미있고 창의적이며 스트레스를 완화시키고, 긍정적인 사회적 상호작용과 의사소통을 증진시킨다. 아동은 놀이를 하면서 좌절을 참고 정서를 조절하고 선천적인 과업을 더욱 잘하게 되는 것을 배운다(Schaefer, 2015).

Schaefer (1993)는 놀이활동의 치유적 힘에 대하여 제시하였다. 첫 번째 치유인자는 라포형성(rapport building)이다. 이는 놀이의 가장 강력한 치유적 힘으로 아동이 치료자에게 긍정적으로 발생할 때 발생한다. 두 번째 치유인자는 애착과 관계 증진이다. 이는 놀이를 함께하는 치료자나 집단원간에 긍정적 감정을 경험하며 나타난다. 세 번째 치유인자는 자기표현이다. 놀이를 할 때 아동은 언어보다는 놀이활동을 통해서 자신의 의식적인 생각과 느낌을 더욱 잘 표현할 수 있게 된다. 네 번째 치유인자는 무의식에 접근하는 것이다. 치료자의 지지와 안전한 환경 내에서 아동은 무의식적 소망과 충동을 의식적인 놀이와 행동으로 바꾸고 통합하는 것을 시작할 수 있다. 다섯 번째 치유인자는 해소(abreaction)다. 아동은 놀이활동을 통해서 괴롭고 외상적인 경험을 재상연하고 경감시켜서, 이러한 외상 경험에 대한 힘과 통제감을 갖게 되어 끔찍한 생각과 느낌을 극복할 수 있게 된다. 여섯 번째 치유인자는 정화(catharsis)다. 풍선 터뜨리기, 찰흙 두드리기 등의 활동을

통해서 이전에 절제되거나 중단된 감정적 해방의 해소와 실현을 돕게 된다. 일곱 번째 치유인자는 지시적 및 비지시적 교육이다. 재미있는 게임과 같은 놀이활동을 통해 아동의 주의를 끌고 배우고자 하는 동기를 향상 시킬 수 있다. 여덟 번째 치유인자는 승화(sublimation)다. 이는 수용 불가능한 충동을 사회적으로 용인되는 대체활동으로 하게 해주는 것으로 타인을 때리는 아동은 게임이나 스포츠 활동 등의 대체 활동을 통해 연습하고 배우게 된다. 아홉 번째 치유인자는 긍정적인 정동(positive affect)이다. 놀이활동에 참여하는 동안 아동은 불안함이나 우울함을 덜 느끼고 즐거움을 느끼게 된다. 열 번째 치유인자는 공감이다. 역할놀이를 통해 공감능력과 타인의 관점에서 사물을 보는 능력을 발달시켜 이타심과 공감능력, 사회적 유능성을 향상시킬 수 있다. 열한 번째 치유인자는 자기통제이다. 아동은 게임놀이 같은 활동에 참여함으로써 아동은 그들이 멈춰서 생각하고 앞으로를 계획하게 도울 수 있는 생각과 행동 멈추기를 통해 자기통제를 배울 수 있다. 열두 번째 치유인자는 행동시연(behavioral rehearsal)이다. 놀이의 안전한 환경에서 공격성보다는 자기주장과 같이 사회적으로 수용되는 행동들을 시연하고 반복적으로 연습할 수 있다. 열세 번째 치유인자는 도덕적 판단(moral judgement)이다. 격식과 감독이 없는 놀이상황에서 아동의 자발적인 규칙 만들기과 규칙 실행은 성숙한 도덕적 판단의 발달에 중요한 경험이 된다.

송영혜(1997)은 놀이활동에 기반이 되는 이론들을 분석하여 놀이가 갖는 치유인자에 대해 제시하였다. 놀이활동 이론들에서 공통적으로 중시하는 치유인자는 저항의 극복, 관계의 증진, 긍정적 정동이다. 각각의 놀이활동 이론에서 중시하는 치유인자로는 정신분석적 이론에서는 의사소통요인을, 융의 이론에서는 정화요인을, 아들러의 이론에서는 재교육 또는 학습요인을, 치료놀이이론에서는 애착형성요인을, 인지행동이론에서는 체계적 학습요인을, 인본주의 이론에서는 관계맺음을 가장 중시하고 있다.

본 연구에서는 위에서 언급한 치유인자가 활용된 게임형식의 집단 놀이 활동을 할 계획이다. 아동은 또래와 함께하는 놀이를 통해 긍정적 정서를 갖게 되고 사회성을 향상 시킬 수 있을 것이다. 또한, 스마트폰만 가지고 노는 것에 익숙한 아동에게 스마트폰을 대신할 만한 흥미 있는 놀이를 제공함으로써, 이들이 장기적으로 스마트폰을 대체할 만한 활동을 할 수 있을 것이라 생각한다.

2) 미술활동

미술활동이란 그림, 디자인, 조소, 공예 등 미술의 전체 영역을 활용하는 것을 말한다(임윤선, 2006). 학령기 후기 아동은 아직 자기 생각을 언어화하여 표현하는 것을 어려워하고 저항감이 있는데, 미술이라는 매체를 통하여 쉽고 자유롭게 내면에 있는 감정을 표출할 수 있게 된다(성경선, 김진선, 2017). 갈등을 재 경험 하게하며 자기 통찰 및 자발성을 기르고, 다른 아동들과의 의사소통을 통해 저항을 완화하고 대인관계 기술을 기르게 해준다. 다른 아동과 상호작용하는 과정에서 타인을 관찰하고, 다른 사람들 속에서 자신을 발견하기도 하고, 사회적 관계를 경험하게 해주는 동시에, 미술 재료를 공동으로 쓰고, 공동 작업을 하며 자연스럽게 좋은 관계를 형성하여 또래관계를 원만하게 해주는데 매우 효과적이다(최현정, 2012). 또한, 아동에게 익숙한 미술이라는 매체를 통해 자연스럽게 관심을 스마트폰에서 미술 활동으로 옮기도록 유도하여 거부감을 줄이는 심리적 접근 방법이 된다(심언희, 2013).

이모영과 김은영(2015)은 미술활동이 가지는 치유인자를 실증적 연구를 통해 분석하였고, 다음과 같이 제시하였다. 첫 번째 치유인자는 즐거움이다. 심리적 위안을 얻고 마음이 편안해지고 이완되며 스트레스가 해소되는 것이다. 두 번째 치유인자는 통찰이다. 새로운 방식으로 사물에 주의를 기울이게

되는 것을 말한다. 세 번째 치유인자는 정서와 관련된 것이다. 공감, 분노, 공포의 감정을 방출하여 정화(catharsis)를 경험하게 되는 것을 말한다. 네 번째 치유인자는 유연하게 사고하고 대화를 촉진하게 하는 것을 말한다. 다섯 번째 치유인자는 무의적 욕구나 감정이나 느낌, 기억을 표현하게 하는 것을 말한다.

본 연구에서는 미술활동을 통해 아동이 가진 생각이나 감정을 보다 쉽게 표현 할 수 있도록 하여, 또래관계와 정서 상태를 파악하고 부정적 감정을 감소시키는데 중점을 두려고 한다.

3) 집단 활동

집단이란 어느 정도의 역동적인 상호관계를 가지고 있는 둘 이상의 사람들의 집합을 말하며, 서로 의존성을 가지고 집단 구성원 서로에게 영향을 미친다(김승연, 2016). 집단 활동은 개인 활동보다 자발성을 더 많이 증진시키고, 대인관계의 문제를 다룰 수 있으며 새로운 행동과 사회적 기술을 연습할 기회가 많으며 아동간의 치료적 관계의 발전을 촉진시킬 수 있다(엄미연, 2004).

Yalom (1975)은 집단 활동의 치유인자를 제시하였고 이는 놀이와 미술에 공통으로 적용될 수 있다고 하였다(Sweeney, Baggerley, & Ray, 2014; 전미향, 1997). 첫 번째 치유인자는 희망심어주기(instillation of hope)다. 최초의 회기에 집단에 대한 희망을 갖도록 구성원을 지지하고, 종결의 회기에 방향을 설정하고 위로를 받으며 떠날 수 있게 하는 것이다. 두 번째 치유인자는 감정의 정화(catharsis)다. 부정적이고 강렬한 감정을 분출하고 집단원들에게 존중받는 느낌을 가지게 함으로써 자유로운 감정의 휴식을 경험하게끔 한다. 세 번째 치유인자는 정보전달(imparting information)이다. 집단원 간에 피드백을 주기도 하고, 치료자가 정보를 제공하기도 한다. 네 번

째 치유인자는 이타주의(altruism)다. 집단원은 서로에게 도움이 된다는 느낌을 경험하여 도움을 주고받는 사람 모두 치유를 하게 된다.

다섯 번째 치유인자는 모방행동(imitative behavior)이다. 집단원은 서로를 관찰하고 학습하며 자신의 문제 해결에 도움을 받고 자신과 유사한 대상인 또래에게서 모방행동이 쉽게 일어나게 된다. 여섯 번째 치유인자는 집단 응집력(group cohesiveness)이다. 자신이 집단에 속해 있고 다른 사람에 의해 받아들여지고 사랑받고 있다는 믿음이 감정적으로 만나졌을 때 소속감이 생기게 된다. 일곱 번째 치유인자는 사회화 기술의 발달(development of socializing techniques)이다. 규칙을 지키고 문제가 생겼을 때 대처하는 법을 배우고, 집단원들에게 도움을 주고 반응하는 효과적인 의사소통을 배우게 된다. 여덟 번째 치유인자는 보편성(universality)이다. 아동은 자신의 문제를 노출하며 자신만의 문제가 아니라 모든 사람이 경험할 수 있는 것이라는 어려움의 보편성을 경험하게 되며 집단원들에게 위안을 받게 된다. 마지막 치유인자는 자기통제(self-control)이다. 집단원들이 다 같이 함께 하는 활동을 통해 참고 기다리는 과정을 경험하여 통제력을 향상시킬 수 있다. 본 연구에서 활용할 놀이활동, 미술활동, 놀이와 미술활동에 공통적으로 해당되는 집단 활동의 치유인자는 다음과 같다. 놀이활동의 사회화기술의 발달, 모방행동, 도덕적 판단, 행동시연, 스트레스면역, 승화, 긍정적 정동, 미술활동의 무의식에 있는 감정의 표현, 보편성 그리고 집단 활동의 집단 응집력, 감정의 정화, 공감, 이타주의, 통제력, 정보전달이다(Figure 1).

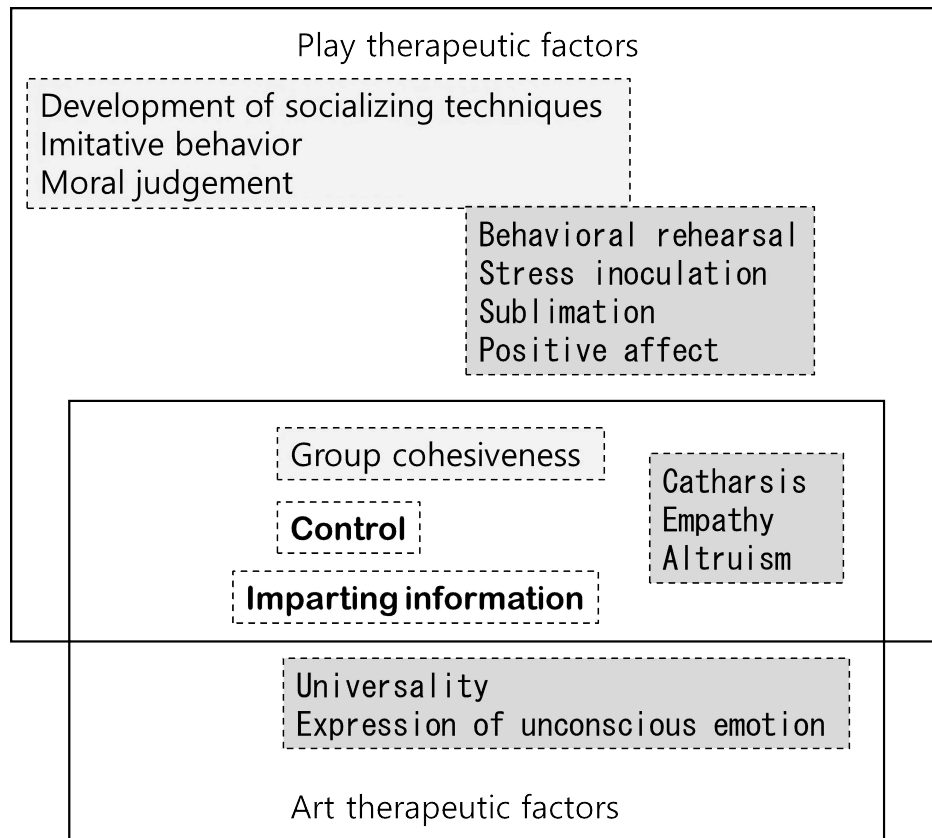


Figure 1. Therapeutic factors of group-based play and art activities

집단 기반의 놀이와 미술 활동의 과정은 보통 시작단계, 실행단계, 종결 단계로 나눈다. 시작단계에서는 아동들이 서로 친밀감을 형성할 수 있도록 하고, 실행단계에서는 활발한 활동을 할 수 있도록 한다. 종결단계에서는 마무리를 통해 종결을 예상하고 준비하도록 도와주는 방향으로 구성된다(성영혜 등, 2005). 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 과정은 Corey (2012)의 집단상담 단계에 적용될 수 있으며(Sweeny et al., 2014; 전미향, 1997), Corey (2012)가 제시한 단계는 다음과 같다. 초기(initial)단계는 아동에게 프로그램에 대해 설명하고 목표를 명확하게 하는 단계이다. 아동의 상태를

탐색하고 친밀감을 형성하는 단계이다. 전환(transition)단계는 아동의 저항이나 갈등에 초점을 두고 걱정이나 방어, 조절실패 등의 이슈를 다룬다. 그 속에서 아동이 자신의 행동을 통찰하고 집단원들 사이에서 지지와 격려를 경험할 수 있도록 한다. 실행(working)단계에서는 집단원들 사이의 신뢰감을 강화하고 성숙한 피드백을 주며 소통하며 집단 응집력을 증진시켜 바람직한 행동방안을 모색하고 필요한 기술을 습득하는 단계이다. 종결(finial)단계에서는 그동안 무엇을 배웠는지 요약하고, 배운 것을 견고히 하며 통합하여 내면화하는 단계이다.

4) 놀이와 미술활동의 효과

선행연구에서 집단 기반의 놀이와 미술 활동 중재를 통하여 또래관계증진과 스마트폰 과의존 감소를 확인하였다(Table 2). 집단 놀이활동으로 또래관계와 스마트폰 과의존에 효과를 확인한 연구는 다음과 같다.

김태호, 전영순, 신영태, 임소희와 서재원(2018)은 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 위험군을 위한 또래관계증진 프로그램의 효과를 살펴보았다. 중학생 남녀 33명을 대상으로 8주간 8회기의 프로그램을 제공하였다. 각 회기에는 또래관계와 사회기술향상을 위한 다양한 게임들을 시행하였다. 그 결과 인터넷·스마트폰 과의존 감소에 효과가 있었지만 또래관계 및 외로움에는 효과가 없었다.

김혜림과 김유진(2015)은 스마트폰 과의존 중학생 32명을 16명씩 실험군과 대조군에 배치하고, 집단 모래 놀이활동 10회기를 진행한 결과, 또래애착, 충동성, 사회불안에 효과가 있었다.

신지환과 장미경(2016)은 스마트폰 과의존 중학생 32명을 16명씩 실험군과 대조군에 배치하고, 집단 모래 놀이활동 10회기를 제공한 결과, 스마트폰 과의존, 우울, 불안에 효과를 보였다.

하나래(2016)는 초등학교 5, 6학년 아동 20명을 실험군 10명, 대조군 10명으로 배정하고 8회기의 단기 집단 놀이활동을 하였다. 1회기는 애칭짓기, 자리 바꾸기 게임을 통한 친밀감 형성, 2-3회기는 따뜻한 기억 찾기, 잡지에서 가족 이미지 찾기를 통한 자기 탐색 및 자기 이해, 4-6회기는 석고손 만들기, 풍선 배구, 서로 얼굴 장식해주기를 통한 타인 이해 및 수용능력 함양, 7-8회기는 우리 집에 왜왔니 게임, 케이크 만들기, 상장 수여를 통한 집단의 긍정적 경험 강화하기를 하였다. 그 결과 주관적 안녕감과 또래관계의 질에 유의한 효과가 있었다.

집단 미술활동에 관한 중재는 다음과 같다. 전소영과 오승진(2015)은 스마트폰 과의존 잠재적 위험군 이상의 초등학생을 대상으로 주 2회씩 총 14회기의 미술활동을 실시하였다. 1-4회기는 친밀감 형성 및 흥미유발을 위해 데칼코마니, 핑거페인팅 등으로 긴장감 이완, 정서안정을 도모하였다. 5-10회기에는 문제인식 및 문제해결을 위해 스마트폰을 사용할 때와 사용하지 않을 때 감정표정을 골라 붙이거나 그리기, 스마트폰 사용 중 느끼는 감정의 크기에 따라서 감정파이를 나누기, 찰흙으로 자아상 만들기 등을 통해 감정표출, 자기인식을 하도록 하였다. 11-14회기에는 자아존중감 및 목표의식 향상을 위해 현재와 미래의 모습 그리기, 인형 만들기 등을 하였다. 그 결과 미술활동은 스마트폰 과의존 감소에 유의한 효과를 보였다.

신현복(2016)은 초등학교 4-6학년 스마트폰 과의존 아동 총 24명을 선정하여 각각 12명씩 실험군과 통제군에 배정한 후 실험군을 6명씩 2집단으로 구성하여 주 2회로, 회기 당 90분씩 총 12회기의 미술활동을 실시하였다. 1-3회기는 탐색단계로 미술활동 기법을 소개하고 동물성격유형을 찾아 자신을 표현하도록 하여 자기인식을 하도록 하였다. 4-9회기는 통찰단계로 자신의 욕구를 탐색하기 위해 콜라주와 그림 그리기를 하였는데 좋았던 일과 나빴던 일들을 회상하도록 하거나, 스마트폰에 관한 자신의 생각을 탐색할

수 있도록 하였다. 10-12회기는 실행단계로 협동화를 통해 스마트폰의 올바른 사용법을 깨닫게 하고 다짐할 수 있도록 하였다. 그 결과, 회복탄력성에 유의한 차이를 보였다.

최현정(2012)은 Sullivan의 대인관계이론을 중심으로 하여 초등학교 1학년 아동들의 교우관계 향상에 집단 미술활동을 적용하였다. 이 프로그램은 총 13회기로 구성이 되는데 Sullivan 이론의 핵심 개념인 ‘나쁜 나’에서 ‘좋은 나’로 변화는 과정을 담았다. 1-3회기는 나쁜 나의 단계로 아동들이 스스로의 교우관계를 파악할 수 있도록 학교생활그리기, 9분할회화통합법을 시행하였다. 4-6회기는 ‘나쁜 나’의 단계로, 2인 1조의 커플 작업을 통해 파트너와의 상호작용 및 의사소통 패턴을 탐색할 수 있도록 하였다. 7-10회기는 ‘좋은 나’의 단계로 교우관계를 재형성할 수 있도록 사포 협동화, 집단곡물 모자이크 등의 협동하는 경험을 하게 하였다. 11-13회기는 ‘좋은 나’의 단계로 교우관계에서 느끼는 안정감을 일상생활까지 확대 시킬 수 있도록 하는 것을 목표로 음식 만들기, 서로에게 주고 싶은 선물을 그리기 등을 하였다. 그 결과 아동의 교우관계 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다.

한편, 집단 놀이활동을 메타 분석한 연구(채은영, 정문주, 2016)에 의하면 또래관계($ES=.55$)와 사회적 유능감($ES=1.25$)에 효과가 확인 되었으며, 집단 미술활동을 메타 분석한 연구(성경선, 김진선, 2019)에서는 또래관계($ES=.68$)와 불안($ES=2.60$)에 효과가 확인 되었다.

놀이와 미술활동을 병행한 연구로는 다음과 같다. 박정숙(2018)은 저소득층 가정 아동의 자기표현과 또래관계에 미치는 효과를 알아보기 실험군 8명, 대조군 8명을 배정하여 12회기의 미술, 놀이활동을 제공하였다. 1-2회기는 친밀감 형성을 위한 초기단계로 신체표현 인사놀이, 거품물감을 이용해 우주그리기, 우리집에 왜왔니 놀이 등을 하였다. 3-8회기는 자기표현이해, 또래관계향상을 위한 중기 I 단계로 감정카드 활용해서 이야기 나누기,

신문지 놀이하기, 에어캡 만다라만들기, 에어캡 놀이, 짝 얼굴 관찰하고 과자로 얼굴표정 만들기, 거울놀이, 자기표현행동 퀴즈놀이, 역할극 놀이, 나뭇잎 자석놀이, 자연물 이어그리기를 하였다. 9-11회기는 자기표현이해, 또래관계향상을 위한 중기 II 단계로 신문지 올라가기 놀이, 물고기바다 만들기, 고마움 클레이 도시락 만들기, 눈감고 미로 찾기 놀이, 칭찬카드장식, 트리 만들기를 하였다. 12회기는 긍정경험다지기를 위한 종결단계로 신체표현 인사놀이(포옹하기), 손도장꾸미며 소감나누기, 자기표현 실천다짐하기를 하였다. 그 결과 자기표현과 또래관계에 긍정적인 효과를 보였다.

한운경과 유영순(2015)은 초등학생 30명을 대상을 15명씩 실험군과 대조군에 배치하고 매주 2회씩 10회기의 놀이와 미술활동을 진행하였다. 도입(1-4회기)에는 자기소개 및 규칙정하기, 가족어항그리기, 수박씨 뿔기, 엉덩이터치, 풍선에 단점 적어 터트리기 등의 애착증진 활동을 했으며 전개(5-8회기)에는 20년 후 자신의 모습 그리기, 미래체험하기, 협동모형 만들기, 표정전달하기 등 사회성 증진과 애착증진활동을 하였다. 마무리(9-10회기)에는 도화지에 변신할 수 있는 그림 그리기 등 자신의 모습을 표현하고 사회성 증진할 수 있는 활동으로 구성하였다. 그 결과 애착, 자아존중감, 사회성에 효과가 있었다.

이상의 선행연구들을 종합해 보면 다음과 같이 정리할 수 있다. 첫째, 집단 기반의 놀이와 미술 활동은 아동과 청소년에게 스마트폰 과의존 및 또래관계증진을 비롯한 심리·사회적 변수에 긍정적인 효과를 가져왔다. 이와 같이 집단 기반의 놀이와 미술 활동은 학령기 후기 아동의 발달특성에 부합하여 아동에게 자발적인 흥미를 불러일으키는 치료적 도구가 되리라 생각한다.

둘째, 스마트폰 과의존 중재를 목적으로 한 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 살펴보면, 이미 과의존이 되어있는 위험군을 대상으로 하였으며, 집

단 놀이와 미술 활동 중 한 가지 활동으로만 이루어졌다(김태호 등, 2018; 김혜림, 김유진, 2015; 신지환, 장미경, 2016; 신현복, 2016; 전소영, 오승진; 2015). 치료 보다는 예방을 통해 미리 사회적 손실에 대비하는 것이 효과적이며(홍선희 등, 2015), 집단 기반의 놀이와 미술 활동이 심리·사회적 변수에 긍정적인 효과를 가져온 것으로 미루어 볼 때, 스마트폰 과의존 일반군을 대상으로도 집단 기반의 놀이와 미술 활동으로 예방적 중재를 제공하는 것이 필요하다. 또한, 놀이와 미술이 아동에게 주는 치료적 효과가 다르므로, 놀이와 미술활동을 병행하여 효과를 확인해 볼 필요가 있다. 놀이활동은 아동의 사회성을 길러주고 장기적으로 스마트폰 대신 할 수 있는 대체 활동이 될 수 있으며, 미술활동은 아동이 자연스럽게 감정을 표현할 수 있게 해주리라 기대한다.

셋째, 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 활용한 스마트폰 과의존 중재를 목적으로 한 프로그램들은 주로 개인체계요인을 변화시키는 데 초점을 맞추었다(신지환, 장미경, 2016; 신현복, 2016; 전소영, 오승진; 2015). 스마트폰 과의존은 사회체계요인, 가족체계요인 등 여러 요인이 복합적으로 상호작용하며 영향을 주고 있기 때문에(박채진, 서석진, 도명애, 2017; 이준기, 강근모, 2015; 정민, 2015), 이를 종합하여 고려하는 것이 필요하다. 한편, 사회체계요인인 또래관계를 증진시키는 프로그램을 제공한 김태호 등(2018)의 연구에서는 인터넷과 스마트폰 과의존 감소의 효과는 확인하였지만 또래관계의 증진을 확인하지 못하였다. 김태호 등(2018)은 그 이유에 대해 심리적 접근을 하지 않았기 때문이라 하였는데, 향후 연구에서는 이에 대한 보완이 필요하다.

넷째, 프로그램은 총 8~14회기, 회기 당 50~90분 동안 이루어졌다. 또래관계증진을 목적으로 했던 프로그램의 내용을 살펴보면, 주로 초기 단계에는 친밀감 형성, 전환 단계에는 자기이해, 타인이해, 의사소통 패턴 탐색,

실행 단계에는 사회성 증진 훈련, 종결 단계에는 내면화, 긍정적 경험 강화를 하였다(박정숙, 2018; 최현정, 2012; 하나래, 2016). 이와 같은 프로그램 구성은 또래관계 증진에 유의한 효과를 확인할 수 있었다.

다섯째, 대부분 프로그램 종료 직후에만 효과를 평가하였고, 그 효과가 유지되는지 지속 효과를 측정한 연구가 없었다. 따라서 추후 평가를 통하여 지속 효과를 측정해 보는 것이 필요하다.

Table 2. Summary of group-based play & art activities

Authors	Type	Sess- ion	Period (Weeks)	Time (Min)	Contents	Significant Outcome Variables
Kim, TH et al., (2018)	Play	8	8	50	• Various games and social skill training to improve peer relationships	-Internet overdependence ($t=3.828$, $p<.01$), -Smartphone overdependence ($t=3.938$, $p<.001$), -Real ideal self discrepancy ($t=-3.045$, $p<.005$)
Kim, HR & Kim, YJ (2015)	Play	10	10	90	• Sand play therapy	-Peer attachment($t=-3.47$, $p<.01$), -Impulsivity($t=3.21$, $p<.01$), -Social anxiety($t=4.39$, $p<.01$)
Shin, JH & Jang, MK (2016)	Play	10	NA	90	• Sand play therapy	-Smartphone overdependence ($F=6.44$, $p<.05$), -Depression($F=5.60$, $p<.05$), -Anxiety($F=4.82$, $p<.05$)
Ha, NR (2016)	Play	8	4	70	• Session 1: Rapport building • Session 2-3: Self discovery, self understanding • Session 4-6: Understanding others, building capacity • Session 7-8: Enhancing positive experiences	-Subjective wellbeing ($z=2.68$, $p<.01$), -Peer relation ($z=-2.66$, $p<.01$)

Table 2. Summary of group-based play & art activities (continued)

Authors	Type	Sess- ion	Period (Weeks)	Time (Min)	Contents	Significant Outcome Variables
Jun, SY & Oh, SJ (2015)	Art	14	14	90	<ul style="list-style-type: none"> • Session 1-4: Rapport building • Session 5-10: Recognizing problem, solving problem • Session 11-14: Improving self esteem and goal consciousness 	-Smartphone overdependence ($t=8.00$, $p<.01$)
Shin, HB (2016)	Art	12	6	90	<ul style="list-style-type: none"> • Session 1-3: Self-discovery, self-awareness • Session 4-9: Exploring needs • Session 9-12: Self-promise, cooperative drawing 	-Resilience($t=-11.664$, $p<.001$)
Choi, HJ (2012)	Art	13	12	80	<ul style="list-style-type: none"> • Session 1-3: Identify companionships • Session 4-6: Interact with partners, explore communication patterns • Session 7-10: Reformation of companionships • Session 11-13: Expansion of companionships 	-Companionship($t=-4.252$, $p<.01$)
Park, JS (2018)	Play, art	12	12	90	<ul style="list-style-type: none"> • Session 1-2: Rapport building • Session 3-11: Understanding self expression, improving peer relationships • Session 12: Enhancing positive experiences 	-Peer relation($z=12.232$, $p<.05$), -Self expression($z=-2.524$, $p<.05$)
Han, YK & Yoo, YS (2015)	Play, art	10	5	90	<ul style="list-style-type: none"> • Activities to promote social skill and attachment 	-Attachment($t=-4.888$, $p<.01$), -Social skill($t=-4.191$, $p<.001$), -Self esteem($t=-3.967$, $p<.001$)

Ⅲ. 이론적 배경

1. 연구의 이론적 기틀

Buckley (1967)의 사회체계 이론은 인간을 둘러싼 사회 환경을 강조한 이론이다. 학령기 후기 아동에게 체계이론을 적용함에 있어서는 그들의 생활반경이 집과 학교중심인 경우가 많은 것을 고려하여, 생태환경까지 고려한 이론 보다는 보다 작은 규모의 사회적 단위를 강조한 사회체계이론이 더욱 적합하다고 생각한다. Buckley (1967)의 사회체계이론에서는 체계의 조직적 속성의 체계성의 정도를 기준으로 개인체계, 가족체계, 사회와 문화체계로 나누는데, 사회체계는 개인을 둘러싼 사회조직들로 더 큰 체계인 사회 환경을 의미하며, 가족체계는 아동의 정서적 지지를 담당하는 가족환경을 의미하고, 개인체계는 시간의 흐름에 따라 성장, 성숙, 변화의 과정을 겪고 다른 체계와 상호작용을 통해 변화하며 전체로서의 체계에 영향을 미치는 체계라 할 수 있다(정민, 2015; 조은영, 2005). 생활반경이 작은 학령기 후기 아동에게는 가족체계와 사회체계가 상호작용하는 가운데 개인체계가 성장, 변화한다고 볼 수 있다(정민, 2015; 조은영, 2005).

정민(2015)의 스마트폰 중독 구조 모형은 Buckley (1967)의 사회체계적 관점에서 각 체계들이 어떻게 스마트폰 과의존에 영향을 주고 있는지 체계들 간의 구조적 관계를 명확하게 보여준다(Figure 2). 이를 통해 개인체계는 가족, 사회체계의 매개요인이며, 스마트폰 과의존 예방을 위해서는 가족, 사회, 개인체계의 변화에 대한 접근이 필요하다는 것을 알 수 있다. 본 연구에서는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위해서 사회체계인 또

래관계와 개인체계인 우울과 자기통제력에 초점을 두고자 한다.

정민(2015)의 스마트폰 중독 구조 모형에서는 가족체계에서는 부모·자녀 의사소통, 가족지지를, 사회체계에서는 친구지지, 교사관계, 학교생활만족도를, 개인체계는 자기통제와 우울을, 매체 특성에서는 이동성과 즉시성을 살펴보았다. 정민(2015)의 스마트폰 중독 구조 모형에서는 사회체계뿐만 아니라 가족체계의 영향도 중요하다고 하였으며 사회체계에서 또래관계가 아닌 다른 변수들 및 매체 특성의 영향까지도 고려하였다. 하지만 본 연구에서는 사회체계의 또래관계의 증진 효과를 중점적으로 보기 위하여, 다른 요인들은 제외 하고, 사회체계의 또래관계가 개인체계의 우울과 자기통제력을 매개로 하여 스마트폰 과의존에 영향을 주는 것을 살펴보았다.

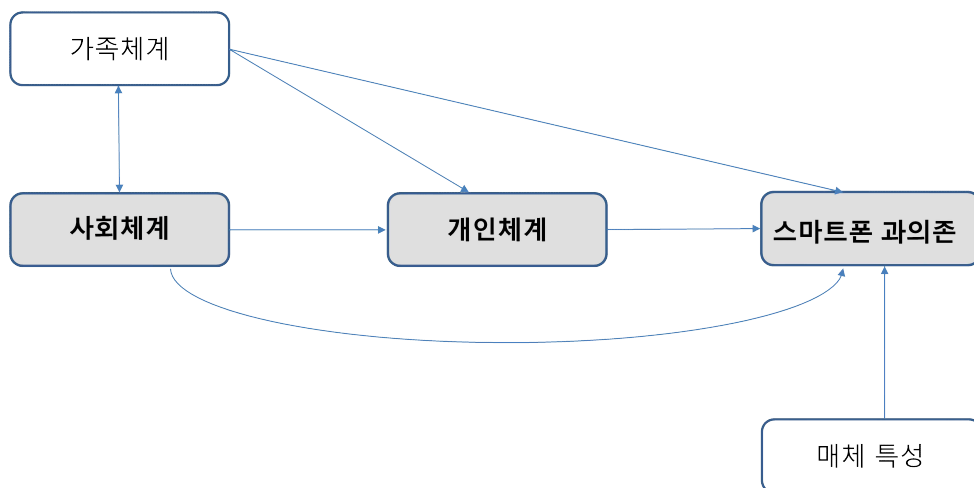


Figure 2. Smartphone addiction structure model (정민, 2015)

본 연구에서는 학령기 후기 아동에게 또래관계증진 프로그램을 적용하면, 또래관계기술이 증진되고, 우울이 감소되며 자기통제력이 향상되어 스마트폰 과의존 예방에 도움이 될 것을 기대하였다(Figure 3).

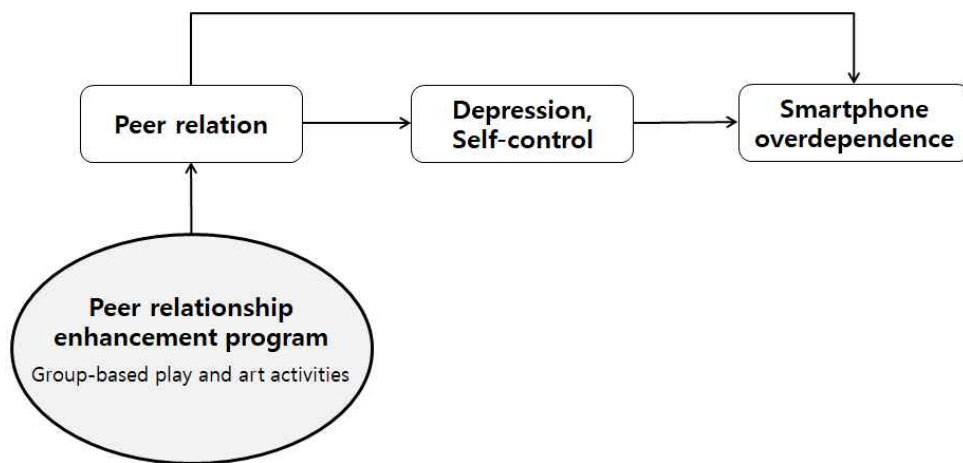


Figure 3. Conceptual framework of this study

2. 연구 가설

개념적 기틀을 바탕으로 본 연구의 효과 평가를 위한 가설은 다음과 같다. 실험군은 12회기 또래관계증진 프로그램에 참여한 학령기 후기 아동(이하 실험군)이며, 대조군은 또래관계증진 프로그램에 참여하지 않은 학령기 후기 아동(이하 대조군)이다.

가설 1. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 또래관계 점수 변화량에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 우울 점수 변화량에 차이가 있을 것이다.

가설 3. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 자기통제력 점수 변화량에 차이가 있을 것이다.

가설 4. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 스마트폰 과의존 점수 변화량에 차이가 있을 것이다.

IV. 연구방법

1. 프로그램 개발

본 연구의 프로그램은 김창대, 김형수, 신을진, 이상희와 최한나(2011)가 제시한 프로그램의 개발절차에 따라 개발되었다. 구체적인 절차는 목표수립 단계, 프로그램 구성단계, 예비 연구단계, 프로그램 실시 및 수정 단계 순으로 4단계로 구성된다(Figure 4).

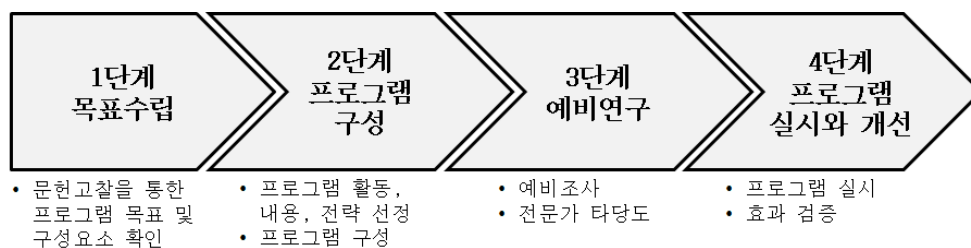


Figure 4. Steps of program development

1) 프로그램의 개발단계

(1) 목표수립단계

1단계인 목표 수립 단계는 프로그램의 요구도를 확인하고 프로그램의 목표를 수립하는 단계이다(김창대 등, 2011). 본 연구에서는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램의 목적과 목표를 수립하기 위하여 문헌고찰을 실시하였다.

(2) 프로그램 구성 단계

2단계 프로그램 구성단계는 프로그램의 목표와 내용을 이론적으로 검토하고, 프로그램에 포함될 활동을 수집, 정리하며 각 활동의 효과, 수용성, 흥미 등의 측면에서 잠정적으로 평가하고 평가 결과에 따라 활동, 내용, 전략을 선정하는 단계이다(김창대 등, 2011).

본 연구에서는 1단계에서 수립한 프로그램의 목표를 달성하기 위해 문헌고찰을 통해 프로그램의 내용과 활동요소를 도출하고 활동요소와 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유인자, 그리고 변수간의 관계를 확인하였다. 프로그램 목표에 맞는 회기별 세부 활동 내용은 한국예술심리상담협회에서 개발한 놀이 및 미술 심리상담사 교육 매뉴얼 및 기존의 놀이 및 미술활동 선행연구를 토대로 선정하였다. 세부 활동에 필요한 활동지와 동영상은 스마트쉽 센터(www.iapc.or.kr)의 자료실 자료를 활용하였다.

구체적인 프로그램 진행 전략 수립을 위해 지역아동센터의 담당자 1인, 놀이와 미술 치료사 1인, 초등교사 1인 및 지역아동센터를 이용하는 학령기 후기 아동 2인을 대상으로 면담을 실시하였다. 면담은 2019년 6월, 대상자별 1회씩, 30분가량에 걸쳐 이루어졌다. 면담 내용은 스마트폰 과의존 예방 프로그램에 대한 인식과 수용성, 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 특성, 기존 학교에서 실시하고 있는 스마트폰 과의존 프로그램의 어려움, 프로그램 진행 장소 등에 대한 내용이었다.

(3) 예비연구단계

3단계 예비 연구단계에서는 구성된 프로그램을 소수 대상에게 실시하고 다양한 측면에서 평가를 하여 프로그램의 활동을 수집, 정리하며 각 활동의 효과, 수용성, 흥미 등에 대해 잠정적으로 평가하며, 그 평가 결과에 따라 활동, 내용, 전략을 선정하는 단계이다(김창대 등, 2011).

본 연구에서는 2019년 7월 4일 프로그램 참여 대상자가 아닌 학령기 후기 아동 3명을 대상으로 4회기 프로그램을 진행하고, 프로그램 회기 별 활동 내용들이 아동에게 타당하고 적절한지 예비 조사를 실시하였다. 이후 개발된 활동 계획안에 대하여 경력 5년 이상의 놀이치료사 1인과 미술치료사 1인, 경력 10년 이상의 중독전문간호사 1인에게 전문가 타당도 평가 및 자문을 받아 최종안을 확정하였다. 평가 내용은 본 프로그램이 놀이와 미술활동에 기반 하여 충실히 구성되었는지, 프로그램의 내용과 진행이 학령기 후기 아동에게 적절한지, 그리고 아동에게 적용할 때의 고려사항 등이었다.

(4) 프로그램 실시 및 개선 단계

4단계 프로그램 실시 및 개선 단계에서는 예비 연구를 통해 수정·보완된 프로그램을 실제로 적용하여 프로그램에 대해 평가하고 개선하는 단계이다 (김창대 등, 2011). 본 연구에서 개발된 프로그램 및 프로그램의 효과는 V. 연구 결과 부분에 기술되어 있다.

2. 프로그램의 효과 평가

1) 연구 설계

본 연구는 학령기 후기 아동을 대상으로 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램의 효과를 평가하기 위한 유사 실험 연구로 비동등성 대조군 전후 설계(nonequivalent control group pretest-posttest design)이다. 실험군과 대조군에게 프로그램 전 사전 검사를 실시하고 프로그램 종료 후 사후 검사, 그리고 프로그램 종료 2개월 후 추후 검사를 실시하여 프로그램의 지속효과를 확인하였다(Figure 5). 프로그램 종료 2개월 후 추후 검사를 실시하는 것은 기존의 인터넷·스마트폰 과의존 중재를 통합적 문헌고찰한 연구(강경림 등, 2018)에서 추후 검사를 2-4개월에 했던 것을 근거로 하였다.

Group	Pre-test (baseline)	Intervention (6-weeks)	Post-test (Immediate)	Post-test (2-months)
Experimental group	T1	X	T2	T3
Control group	T1		T2	T3

X: Peer relationship enhancement program 12 session (twice a week)

T1, T2, T3: Peer relational skill scale,

The 11 item center for epidemiological studies-depression scale children,

Self control scale, Smartphone overdependence scale

Figure 5. Research design of this study

2) 연구 대상

(1) 연구 대상자

연구의 대상자 수는 G*power 3.1.9.2 program을 이용하여 두 집단의 Repeated Measures Analysis of Variance(RM-ANOVA) 방법으로 3회 반복 측정, 효과크기(f)는 스마트폰 과의존 예방프로그램을 메타 분석한 연구(김현실, 양지훈, 2016)의 연구를 참고하여 0.4, 유의수준 0.05, 검정력 0.8, 개체 내 상관 0.5로 산출하였을 때 실험군과 대조군은 각각 18명의 표본수가 산출되었다. 탈락률 20%를 고려하여 실험군 23명, 대조군 23명의 연구 대상자가 필요하였다. 본 연구과정에서 실제로 모집되어 사후조사와 추후조사까지 완료한 실험군은 27명, 대조군 25명이었다. 지역아동센터 중심으로 대상자를 모집했기 때문에 실제로 모집된 연구의 대상자의 수가 계획된 대상자의 수 보다 많아지게 되었다.

S시에 지역아동센터에 다니고 있는 초등학교 5, 6학년 아동 중, 다음의 선정 기준과 제외기준에 따라 대상자를 모집하였다.

① 선정기준

- 연구목적에 이해하고 참여하기로 동의한 아동
- 스마트폰을 사용하는 아동
- 부모 동의를 얻은 아동

② 제외기준

- 최근 4주 이내 정신과적 약물복용을 시작하였거나, 약물 용량에 변화가 있었던 아동

- 연구 기간 내 다른 심리중재 프로그램에 참여하는 아동
- 철회 의사를 밝힌 아동

본 연구 제외기준에서 정신과적 약물복용을 4주 이내 시작하거나 약물 용량에 변화가 있는 경우 중재프로그램의 효과 평가 시 정신과적 약물복용의 효과를 배제할 수 없기 때문에 제한하였다. 또한, 다른 심리중재 프로그램에 참여하는 경우에도 그 프로그램의 효과를 배제 할 수 없기 때문에 제한하였다.

(2) 지역아동센터에 다니는 아동의 특성

본 연구의 대상이 되는 지역아동센터에 다니는 아동의 특성은 다음과 같다. 먼저, 지역아동센터는 지역사회 내 방과 후 돌봄 서비스를 필요로 하는 18세 미만의 경제적 취약 계층 아동이 주로 이용하는 우리나라의 대표적인 아동복지서비스 기관으로 다양한 인적, 물적 서비스를 제공하고 부모의 역할을 보완하는 기능을 한다(임혜자, 최희경, 2016). 이들은 평일 야근이나 주말근무를 주로 하는 맞벌이 가정의 아동이 대부분으로, 부모의 관심과 감독이 소홀해져 있다. 선행연구에서는 아동의 경제적 어려움이나 부모의 관심의 결핍으로 인해 발생하는 다양한 심리, 정서적 문제가 중요하다고 하였다(김민성, 박신희, 2015; 임혜자, 최희경, 2016).

또한 사회경제적으로 취약한 지역아동센터 이용 아동들은 여가시간을 보낼 수 있는 활동이 다양하지 못하고 부모의 관리나 함께 보내는 시간도 상대적으로 적기 때문에 감독받지 않은 채 쉽게 스마트폰에 접하고 온종일 사용하게 될 가능성이 크다(남현지, 하은혜, 2019). 그리고 현재 지역 아동센터에서는 성폭력·아동학대 예방, 실종·유괴방지, 약물오남용 예방, 재난대비, 교통안전으로 이루어진 5대 의무교육을 실시하고 있고, 대부분의 지역아동

센터는 기본적인 양육, 교육, 관리 수준의 프로그램만을 운영하고 있다(남현지, 하은혜, 2019). 따라서 지역아동센터에 다니는 아동을 대상으로 하여 심리 정서적 안정을 도모할 수 있는 프로그램 및 스마트폰 관련된 중재가 필요하다고 볼 수 있다.

3) 연구 도구

(1) 일반적 특성

일반적 특성은 선행연구를 참고하여 스마트폰 과의존에 영향을 줄 수 있는 요인을 고려하여 구성하였다. 성별, 학년, 부모의 스마트폰 사용 관련 태도, 부모·자녀관계 만족도, 학교생활만족도, 친구관계 만족도, 스마트폰을 처음 시작한 나이, 스마트폰 사용시간, 스마트폰에서 가장 많이 사용하는 콘텐츠 등이다.

(2) 또래관계

아동의 또래관계는 또래관계의 질이나 또래관계기술로 측정할 수 있는데, 본 연구에서는 또래관계기술로 측정하였다. 양윤란과 오경자(2005)가 초등학교 5학년에서 중학교 3학년 학생을 대상으로 또래관계 기술을 측정하기 위해 개발한 ‘또래관계기술 척도(Peer Relational Skills Scale: PRSS)’를 이용하여 측정하였다. 총 19문항으로 주도성과 협동·공감의 두 요인구조로 되어있다. 주도성은 또래와 상호작용을 시작하거나 또래와의 관계를 주도적으로 이끌어나가는 행동을 의미하며 9문항으로 구성되어 있다. 협동·공감은 또래를 돕거나 물건을 공유하거나 규칙을 준수하는 행동 및 또래의 감정에 관심을 가지거나 자신의 감정을 표출하는 행동을 의미하며 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 행동의 빈도를 묻고 있으며, 전혀 없었다(1점), 가

끔 그렇다(2점), 자주 그렇다(3점), 항상 그렇다(4점)까지의 Likert식 4점 척도로 측정하게 되어있다. 각 하위요인의 점수를 합산한 총점이 높을수록 아동의 또래관계기술이 긍정적이라는 것을 의미한다. 도구 개발 당시 전체 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었으며 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .84$ 이었다.

(3) 우울

아동의 우울은 아동과 청소년의 우울을 측정하기 위해 개발된 Weissman 등(1980)의 CES-DC 20척도를 11문항으로 축약한 허만세, 이순희와 김영숙(2017)의 한국어판 CES-DC 11(the 11-item Center for Epidemiological Studies Depression for Children)을 사용하였다. 이 도구는 우울한 정서, 긍정적 감정, 신체행동 둔화, 대인관계 문제의 4요인 구조로 이루어져 있다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(0점), 거의 그렇지 않다(1점), 가끔 그렇다(2점), 매우 그렇다(3점)의 Likert 4점 척도로 측정하게 되어있다. 긍정적 감정은 역문항으로 채점하며 점수가 높을수록 우울 정도가 심함을 나타낸다. 도구의 신뢰도는 허만세 등(2017)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었으며 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었다.

(4) 자기통제력

아동의 자기통제력은 Kendall과 Wilcox (1979)의 자기통제평정척도(Self-Control Rating Scale :SCRS)와 Humprey (1982)의 T-SCRS(Teachers' Self-Control Rating Scale) 도구를 변안한 김현숙(1998)의 자기통제평정척도와 Gottfredson과 Hirschi (1990)가 사용한 자기통제력 척도를 남현미(1999)가 재구성 하고 이계원(2001)이 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 이 도구는 총 20문항으로 구성되며 장기적인 만족을 추

구하는 정도 10문항과 즉각적인 만족을 추구하는 정도 10문항으로 구성되어 있다. 이 중 즉각적인 만족을 추구하고 관련된 3, 5, 6, 7, 9, 14, 16, 17, 18, 19번의 10문항은 역 채점하여 점수를 산출한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’의 5점 Likert 척도로 측정되며 점수가 높을수록 자기통제력이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 남현미(1999)의 연구에서는 Cronbach’s $\alpha = .78$, 이계원(2001)의 연구에서는 Cronbach’s $\alpha = .74$ 이었다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .71$ 이었다.

(5) 스마트폰 과의존

아동의 스마트폰 과의존은 한국정보화진흥원(2016)이 기존의 인터넷(K-척도) 및 스마트폰(S-척도) 개별척도를 통합한 스마트폰 과의존 척도를 사용하였다. 스마트폰 과의존 척도는 자기보고용 10문항으로 이루어지며 하위요인은 현저성(3문항), 조절실패(3문항), 문제적 결과(4문항)이다. 현저성은 스마트폰을 사용하는 활동이 다른 활동보다 두드러지는 것을 의미하며, 조절실패는 주관적 목표와 대비해서 스마트폰 사용의 조절능력이 떨어지는 것이다. 또한 문제적 결과는 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험해도 스마트폰을 지속적으로 사용하는 것을 의미한다. 본 척도는 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 그렇다(3점), 매우 그렇다(4점) Likert 4점 척도로 측정되며, 최고점은 40점이다. 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 정도가 심함을 의미한다. 학령기 후기 아동의 경우 31점 이상일 때 고 위험군이고 23-30점 일 때 잠재적 위험군으로 분류된다. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .84$ 이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .89$ 이었다.

4) 연구 진행 및 자료 수집 절차

대상자 모집은 2019년 7월 12일부터 10월 7일까지 S시 소재 8개의 지역 아동센터에서 이루어졌다. 먼저 S시 지역아동센터에 연락하여 센터장을 통해 프로그램에 참여가 가능한지 확인하였다. 프로그램에 참여가 가능하다고 표현한 4개의 지역아동센터에서 실험군 참여자 모집을 위해 센터 내에 공고문을 게시하고, 연구 및 프로그램에 대해 설명을 제공하였다. 프로그램 참여할 여건이 되지 않거나 참여의사가 없지만, 연구에는 참여하고 싶다고 표현한 지역아동센터에서 대조군 참여자 모집을 하였다. 실험군과 대조군은 다른 지역아동센터이다. 공고문을 게시하고 연구 및 프로그램에 대해 설명을 제공하였다. 이후, 자발적으로 참여의사를 표시한 대상자에 한해 프로그램의 목적과 진행절차에 대해 직접 설명 한 후 동의서를 받았다.

최초 실험군 32명, 대조군 26명이 참여의사를 밝혔으나 그 중 실험군 1명은 선정기준에 부합하지 않아 실험군 31명, 대조군 26명이 최종적으로 연구에 참여하게 되었다. 연구기간 동안 실험군 31명 중에서 4명이 학원과 방과 후 활동, 여행으로 인해 중도탈락하게 되었고(탈락율 12%), 프로그램에 최종적으로 9회 이상 프로그램에 참여한 실험군 27명이 사후 조사와 프로그램 종료 2개월 후 추후 조사에도 참여하였다. 대조군 26명 중 1명이 추후 조사에 참여하지 못하여 중도탈락 되었다. 최종적으로 실험군 27명과 대조군 25명의 데이터가 중재효과분석의 대상이 되었다(Figure 6).

사전-사후-추후에 걸친 전체 자료수집은 지역아동센터의 프로그램실에서 이루어졌으며, 진행에 방해가 되지 않도록 최대한 다른 소음이 차단될 수 있도록 센터 내 사회복지사에게 협조를 구하였다.

실험군에 속하는 A, B, C, D 지역아동센터 중 A, B센터 2그룹은 2019년 7월 12일부터 10월 21일까지, C센터 1그룹은 7월 30일부터 11월 5일까지, D센터의 1그룹은 10월 7일부터 1월 14일까지 이루어졌다. 프로그램 진행시

간은 A센터 10:30~12:00(방학중), 16:00~17:30(학기중), B센터 14:00~15:30(방학중), 16:00~17:30(학기중), C센터와 D센터는 16:00~17:30 이었다. 프로그램 진행은 총 12회기, 주2회, 회당 90분으로 한 센터 당 6주 동안 포래관계증진 프로그램을 진행하였고, 사전, 사후 조사와 추후 조사까지는 한 센터 당 총 14주가 소요되었다. 실험군에게 동일한 중재를 적용하기 위하여 연구를 진행하는 연구자 1인이 프로그램 프로토콜을 만들어 중재를 하였으며 연구자의 숙련도가 타당도에 영향을 주지 않게 하기 위해 연구자는 프로그램 내용을 숙지하고 충분히 진행을 연습한 후 실시하였다. A센터 6명, B센터 6명, C센터 14명, D센터 5명으로 구성된 그룹을 대상으로 프로그램을 진행하였으며, C센터는 대상자수가 14명으로, 아동 참여자들의 안전관리를 위해 보조연구자 1인을 추가로 두었다. 보조연구자는 간호학 박사 수료생이며, 아동의 안전관리 외에 다른 역할은 맡지 않도록 하였다. 총 27명의 실험군 대상자 중 12회기 모두 참여한 대상자의 수는 14명, 11회기 1명, 10회기 2명, 9회기 10명이었고, 대상자의 평균 참여횟수는 10.7회이었다.

대조군의 자료수집은 실험군의 자료수집과 동시에 E, F, G, H 지역아동센터에서 이루어졌다. E, F센터는 2019년 7월 12일부터 10월 21일까지, G센터 1그룹은 7월 31일부터 11월 5일까지, H센터 1그룹은 10월 8일부터 1월 15일까지 이루어졌다.

연구기간 동안 실험군 및 대조군 대상자들은 기존에 참여해 오던 학습, 음악, 미술, 독서, 서예, 체육 프로그램들에 하루 한 가지 이상 계속해서 참여하였다. 자료수집을 위해 사용되는 설문조사와 자료입력은 연구보조원을 통해 실시하였고 연구자는 프로그램의 진행과 결과분석에만 참여하였다. 연구보조원은 간호학 전공 학부생 5명이며, 연구시작 전 연구보조원에게 설문지 작성에 대한 오리엔테이션을 실시하여 설문지 진행되는 동안 발생할 수

있는 질문에 대비할 수 있도록 하였다. 프로그램 참여 대상자인 아동의 특성상 설문 할 당시의 정서 상태가 안정되지 않아 설문응답을 정확하게 하지 못하게 될 수도 있다는 점을 고려하여 설문 시작 전 2-3분 정도 마음을 차분히 가라앉힌 후 설문에 임할 수 있도록 하였다. 실험군의 탈락률을 낮추기 위해 매회기 간식을 제공하여 프로그램 참여를 독려했다. 대조군 아동에게도 프로그램에 참여할 의사가 있는지 확인하였으며 프로그램이 끝나고 프로그램에 참여한 모든 아동 참여자들에게 실험군과 대조군에 상관없이 동일한 사례품을 제공하였다.

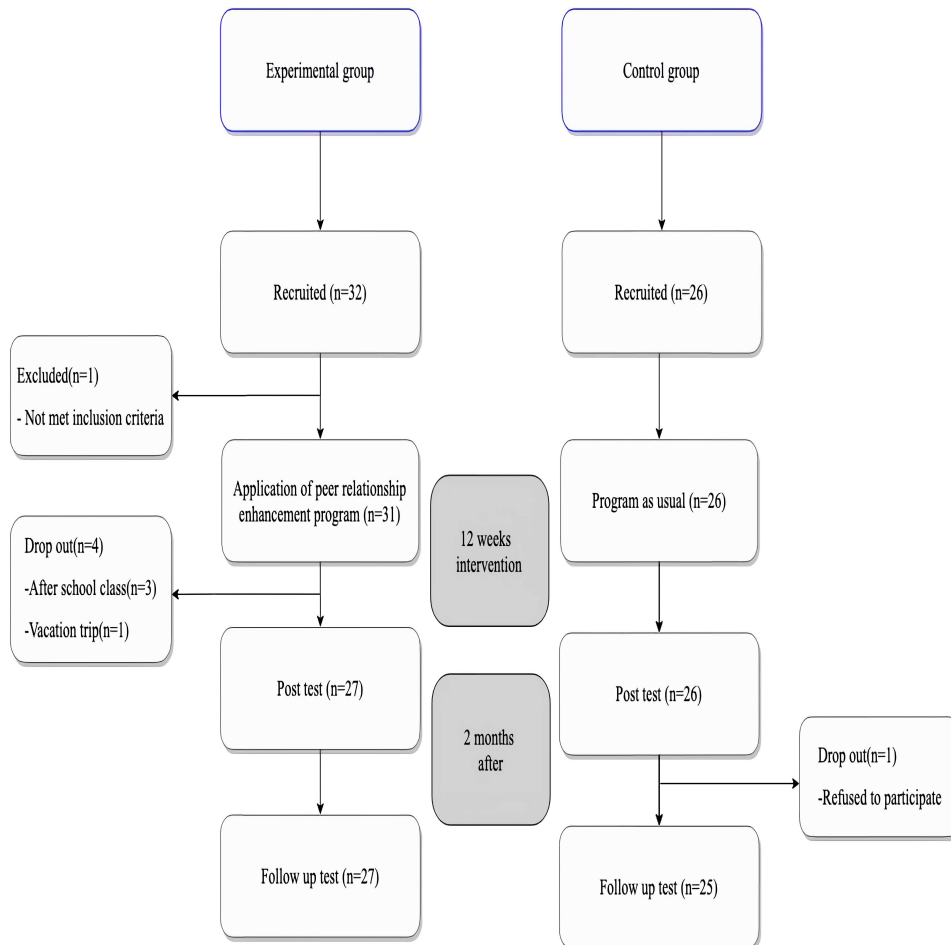


Figure 6. Flow diagram of subject recruitment and final enrollment

5) 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료들은 SPSS version 25.0 for Window 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하고 통계학 박사에게 검토를 받았다.

(1) 각 변수의 정규성 검정은 Kolmogorov-Smirnov test로 분석하였다.

(2) 실험군과 대조군의 일반적 특성에 관한 동질성 검정을 Chi-square test, Fisher's exact test, t-test를 이용하여 분석하였다.

(3) 정규성을 띄는 변수(포래관계, 자기통제력)의 두 군간 동질성은 t-test를 이용하여 분석하고 정규성을 띄지 않는 변수(우울, 스마트폰 과의존)의 두 군간 동질성은 Mann-Whitney *U* test로 분석하였다.

(4) 실험군과 대조군의 사전, 사후, 2개월 후 추후 점수 변화 값에 대한 차이 검정은 Repeated Measures Analysis of Variance(RM-ANOVA)를 이용하여 분석하였다.

6) 연구의 윤리적 수행 및 안전성 고려

연구를 진행하기 위해 우선 본 대학교 생명윤리위원회의 승인을 얻고 (IRB No. 1906/002-015, 부록 1) 문서를 통해 자료수집기관의 기관장의 연구수행 허락을 받았다. 자료수집에 앞서 연구 대상자인 아동이 충분히 이해할 수 있도록 제작된 설명서를 활용하여 연구대상자에게 연구의 목적과 진행절차를 설명하고 직접 서면을 통해 자발적 연구동의를 받았다. 또한, 각 지역아동센터의 협조를 얻어 해당 센터 아동의 부모에게 연구의 목적과 연구 내용 및 절차, 자료의 비밀 보장 및 연구 완료 후 폐기, 참여 중 언제든지 취소할 수 있음 등이 명시된 연구 설명서와 동의서를 가정으로 발송하였고, 서면으로 아동의 법적 대리인(부모)의 연구 참여 동의서를 받았다. 그 과정에서 설문 내용이 연구목적으로만 사용되며 연구 참여자의 익명과 비밀이 보장되고 연구 참여에 강제성이 없으며 언제든지 연구의 참여를 포기할

수 있고 그로 인한 어떠한 불이익도 없음을 강조하였다. 자료수집 및 입력 과정에서 익명성 보장을 위해 대상자의 이름 대신 일련번호만을 기재하고 이를 연구자만 알 수 있게 하였다. 정보 수집 시 최소한의 인구사회학적 정보만 확인하도록 하고 설문지는 무기명으로 부호화하여 입력하고 효과분석에 활용하였다. 연구자와 대상자를 알 수 없는 통계전문가만이 자료 분석을 진행하였다. 마지막으로 연구의 전 과정에서 개인적 자료는 외부에 노출되지 않도록 주의하였다.

7) 연구자 준비와 진행자의 태도

본 연구자는 다년간의 소아정신과 병동 근무 경험을 가진 간호사로서, 소아정신과 병동 입원 아동을 대상으로 놀이와 미술활동을 포함한 여러 집단 프로그램을 수행한 바 있다. 그리고 ‘2018 종교계 스마트폰 과의존 예방교육 자체강사 과정’을 이수하였으며 한국예술심리상담협회에서 진행하는 ‘미술심리상담사’ 2급과 1급 과정을 이수하였고, ‘놀이심리상담사’ 2급 과정을 이수하였다.

본 연구의 중재 프로그램은 집단 내에서 아동 참여자들의 긍정적인 상호작용을 격려하여 아동의 정신건강증진을 기대하는 연구로서 프로그램을 진행하는 연구자의 역할과 태도가 중요하다. 기본적으로 소그룹으로 이루어진 집단 내에서 놀이와 미술활동을 제공하며 아동으로 하여금 안정된 분위기에 서 자신과 타인에게 집중할 수 있도록 하였다. 매체를 선택할 때에도 연구 참여자인 아동이 최대한 자율적으로 선택할 수 있도록 선택의 폭을 넓히도록 하고 창의적인 작업을 권장하였다.

본 연구의 참여자인 학령기 후기 아동은 시각적으로 화려하고 자극적인 스마트폰 화면에 익숙하고, 정적인 활동에 집중하고 흥미를 갖는 것에 한계가 있으므로 정적인 활동과 동적인 활동을 적절하게 분배하여 아동이 프로

그램을 지루하게 느끼지 않도록 하여 자발적인 참여를 할 수 있도록 유도하였다. 부주의하고 산만한 아동 참여자의 경우 다른 아동들에게 부정적인 피드백을 받을 수 있으므로 진행자가 중립적인 태도로 먼저 중재를 하는 것이 필요 했다. 이 때, 아동이 문제 행동을 자각하여 문제행동을 수정하도록 바라는 마음에서 지나친 질문을 하거나 활동을 강요하지 않고 수용적인 입장을 취하였다. 또한, 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 특성상 팀을 만들어야 하는 경우가 있는데, 친한 아동이 있는 경우 집단 내에서 같은 팀이 되려고 하여 소외되는 아동이 생기는 경우가 있었다. 이때에는 아동 스스로 전체적인 상황을 바라보고 행동하도록 기다려 주었다. 전반적으로 진행자는 일관적 반응을 보이고 지지적이며 긍정적인 태도를 유지하여, 아동 참여자가 자발적으로 다른 아동을 배려하며 적극적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 유도하였다.

V. 연구결과

1. 프로그램의 개발

1) 또래관계증진 프로그램 계획안

본 연구에서는 문헌고찰을 통하여 학령기 후기 아동들을 대상으로 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램이 필요함을 확인 하였고, 스마트폰 과의존의 영향요인 및 기존의 스마트폰 과의존 예방 프로그램들을 파악 하였다. 또한 기존의 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 한 프로그램들이 스마트폰 과의존에 효과가 있었음을 확인 하였다.

먼저 문헌고찰을 바탕으로 프로그램의 목적과 목표를 수립하였다. 본 연구의 목적은 학령기 후기 아동을 대상으로 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 또래관계증진 프로그램을 개발하여 그들의 또래관계를 증진시키고 우울감을 감소시키며 자기통제력을 향상시켜, 스마트폰 과의존을 예방하도록 하는 것이다.

프로그램의 단계는 문헌고찰에서 전술한 Corey (2012)의 집단상담의 단계를 활용하였다. 본 프로그램의 단계를 Corey (2012)가 제시한 단계에 적용하면, 아동에게 프로그램에 대해 설명하고 친밀감을 형성하며 자신과 타인에 대해 탐색하는 초기(탐색)단계, 아동의 저항이나 갈등에 초점을 두고 표현을 격려하는 전환(표현)단계, 바람직한 행동 방안을 모색하고 기술을 습득하는 실행(기술 습득)단계, 그동안 배운 것을 요약하고 내면화 시키는 종결(내면화)단계로 이루어진다(Table 3).

Table 3. The goals and objectives of program

The goals of program		
This program seeks to prevent smartphone overdependence by enhancing peer relationships, reducing depression, and improving self-control in late elementary school children.		
The objectives of program		
Children can develop social skills and enhance peer relationships through play activities.		
Children can express their emotions comfortably through art activities and reduce depression by experiencing positive emotions.		
Children can improve self-control by experiencing the process of being patient and waiting through group activities.		
Children can look back on their smartphone usage habits and make a plan of smartphone use in the future.		
Step	Sess- ion	Objectives of each session
Initial (exploration)	1-2	Children can build rapport with group members and explore their peer relationships, depression, self-control, and smartphone usage habits.
Transition (expression)	3-5	Children can express their difficulties and depressive emotion in their peer relationships, and share their experience of using a smartphone.
Working (skill development)	6-9	Children can learn how to improve peer relationship skills and self-control, reduce depression, and learn how to use their smartphone correctly.
Final (internalization)	10-12	Children can integrate what they have learned so far and plan for their smartphone use in the future.

수립한 목표를 달성하기 위하여 문헌고찰을 통해 프로그램의 내용과 활동 요소를 도출하였다. 이에 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유인자를 적용하여 프로그램을 통해 변화시키고자 하는 변수와의 관계를 확인하였다.

그리고 프로그램의 구체적인 진행 전략 수립을 위하여 지역아동센터의 담당자 1인, 놀이와 미술치료사 1인, 초등교사 1인 및 지역아동센터를 이용하는 학령기 후기 아동 2인을 대상으로 면담을 실시하였다. 먼저, 지역아동센터를 이용하는 학령기 후기 아동 2인과 면담 결과 아동은 ‘여름에는 폭염 때문에 나갈 수 없고, 겨울에는 추워서 나갈 수 없다. 집에는 아무도 없고, 스마트폰 말고는 할 것이 없다.’, ‘학교에서 스마트폰에 관한 교육을 받기는 했는데 기억이 나지 않는다.’, ‘선생님이 대체활동을 하라며 보드게임을 가지고 오셨었는데 바로 가져가 버려서 할 수가 없었다.’라고 하였고 면담아동들은 스마트폰 과의존 예방 중재에 대한 요구가 강하게 있었으며 스마트폰을 대체할 만한 활동을 해보기를 원하는 것으로 파악되었다.

지역아동센터 담당자 1인과의 면담 결과, 프로그램 장소는 센터 내의 프로그램실을 활용하는 것이 좋겠다고 하였다. 그동안 학령기 후기 아동들을 대상으로 여러 프로그램을 진행해왔었는데, 정적인 활동을 위주로 한 프로그램에서는 아동이 다시는 하고 싶지 않다고 말했을 정도로 만족도가 낮았으니 되도록 동적인 활동을 위주로 구성해주었으면 좋겠다고 하였다. 또한, 센터를 이용하는 학령기 후기 아동은 여러 선생님들을 접해 본 경험이 있고 사춘기에 있는 아동도 있기 때문에 진행자가 이러한 아동의 특성을 잘 이해하고 있어야 한다고 하였다. 반면, 지역아동센터에서 다년간 놀이와 미술 프로그램을 제공해온 놀이와 미술 치료사는 생각보다 아동의 에너지가 높기 때문에 동적인 활동이 너무 많아지면 진행자가 아동의 에너지를 감당하기 어려울 수도 있다고 하였다. 초등교사 1인은 요즘 학령기 후기 아동에게 있어 가장 큰 문제는 스마트폰 과의존이라고 생각할 정도로 과의존 문제가 심

각하고, 아동은 같은 학년이라도 인지수준의 차이가 클 수 있기 때문에 이를 고려하여야 한다고 하였다.

위 내용을 반영하여 아래의 구체적인 대상자 모집 및 프로그램 진행전략을 수집하였다. 첫째, 아동 대상자들의 에너지수준을 고려하여 동적인 활동과 정적인 활동의 분배에 신경을 써야한다. 둘째, 지역아동센터에서 다양한 프로그램을 경험해 본 아동 대상자들의 특성을 고려하여 참여자들의 흥미와 동기를 유발 할 수 있는 내용으로 구성 한다, 셋째, 같은 학년이라도 이미 사춘기인 아동인 아동과 그렇지 않은 아동이 포함되어 있을 수 있고, 아동은 센터 내에서 여러 선생님들을 접해 본 경험이 있기 때문에 진행자는 아동의 이러한 특성을 이해하고, 아동을 대할 때의 태도에 주의를 기울여야 한다. 넷째, 아동 대상자들의 인지수준을 고려하여, 동영상 등의 자료를 활용하고, 회기마다 중요내용을 반복해서 설명하여 아동 참여자의 이해도를 높인다.

프로그램의 형태, 시간, 회기 등은 아동과 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 예방프로그램을 메타 분석한 연구(김현실, 양지훈, 2016; 오익수, 김철, 2009), 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과를 살펴본 연구(김동일 등, 2017; 신성만, 류수정, 김병진, 이도형, 정영주, 2015), 집단 놀이활동을 메타분석한 연구(채은영, 정문주, 2016) 및 집단 놀이활동과 집단 미술활동을 병행한 연구(한운경, 유영순, 2015)를 참고하였다. 김현실과 양지훈(2016)의 연구에서는 프로그램의 회기가 많아질수록, 10명 내외, 60분 이하로 시행할 때 효과크기가 가장 높게 나타났다고 보고하였다. 반면, 오익수와 김철(2009)은 7회기 이상일 때 만족할만한 효과를 얻는다고 분석하였고, 신성만 등(2015)과 김동일 등(2017)은 6회기만으로도 효과를 얻을 수 있다고 하였다. 또한, 집단 놀이활동을 메타분석한 채은영과 정문주(2016)에서는 10-20 회기일 때, 1시간 미만일 때 효과가 높다고 분석하였다. 주 당 회기 수는 1

회 혹은 2회로 진행되었는데, 효과크기 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 놀이와 미술활동을 병행한 한운경과 유영순(2015)에서는 90분 진행하였고 10회기만으로도 효과가 있었던 것으로 나타났다. 이상의 연구를 토대로 본 프로그램은 12회기, 90분, 주 2회로 하고 남녀혼성으로 모집하였다. 프로그램의 회기 구성에 있어서는 기존 연구의 효과를 고려하여(김동일 등, 2017; 신성만 등, 2015; 한운경, 유영순, 2015), 중점적인 놀이와 미술활동은 10회기로 하고, 그 안에서 이루어진 스마트폰 과의존 관련 활동을 6회기로 하여 구성하였다(Table 4).

Table 4. Matching between program components, therapeutic factors and related variables

Session	Program components & Therapeutic factors						Related variables
	Play activities	Therapeutic factors	Art activities	Therapeutic factors	Other activities	Therapeutic factors	
(1) Nice to meet you			• Drawing my school life	• Expression of unconscious emotion	• Orientation • Pre-test	• Enhancing group cohesiveness	-Peer relation
(2) We are getting closer	• Making a nick name and team name • Rule setting • Warm-up game	• Developing social skill • Developing Moral judgement					-Peer relation
(3) My inner self	• Word chain game	• increasing positive affect • Enhancing group cohesiveness	• Drawing with imagination • Mandala	• Expression of unconscious emotion • Experiencing universality			-Depression

Table 4. Matching between program components, therapeutic factors and related variables (continued)

Session	Program components & Therapeutic factors						Related variables
	Play activities	Therapeutic factors	Art activities	Therapeutic factors	Other activities	Therapeutic factors	
(4) Can you hear my feeling?	<ul style="list-style-type: none"> • Matching game • Speed quiz of feeling words 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing empathy • Increasing positive affect • Enhancing group cohesiveness • Developing social skill 	<ul style="list-style-type: none"> • Relay drawing 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing empathy • Experiencing universality • Developing altruism 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction of feeling words 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information 	-Depression
(5) Anger monster in me			<ul style="list-style-type: none"> • Drawing hands • Making anger monster 	<ul style="list-style-type: none"> • Expression of unconscious emotion • Experiencing catharsis 			-Depression
(6) Smartphone, who are you?	<ul style="list-style-type: none"> • The rose of Sharon begin to bloom 	<ul style="list-style-type: none"> • Improving self-control • Developing moral judgement • increasing positive affect 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone mind map 		<ul style="list-style-type: none"> • Watching video • Making a smartphone usage plan 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information • Improving self-control 	-Self-control -Smartphone overdependence

Table 4. Matching between program components, therapeutic factors and related variables (continued)

Session	Program components & Therapeutic factors						Related variables
	Play activities	Therapeutic factors	Art activities	Therapeutic factors	Other activities	Therapeutic factors	
(7) I can do it 1	<ul style="list-style-type: none"> • Role play • Mirror play • Speak with your body 	<ul style="list-style-type: none"> • Improving self-control • Experiencing imitative behavior • Developing moral judgement • increasing positive affect • Improving self-control • Increasing positive affect 			<ul style="list-style-type: none"> • Checking a smartphone usage plan • Exploring an alternative activity 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information • Improving self-control 	<ul style="list-style-type: none"> -Self-control -Smartphone overdependence
(8) I can do it 2	<ul style="list-style-type: none"> • Newspaper sports 	<ul style="list-style-type: none"> • Practicing alternative activity • Developing social skill • Developing moral judgement 	<ul style="list-style-type: none"> • Making a ball of negative emotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Expression of unconscious emotion • Experiencing catharsis • Developing altruism 	<ul style="list-style-type: none"> • Checking a smartphone usage plan 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information • Improving self-control 	<ul style="list-style-type: none"> -Self-control -Smartphone overdependence -Depression -Peer relation
(9) Friends are better than smartphones	<ul style="list-style-type: none"> • Role play • Trouble-shooter 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing empathy • Developing altruism • Relieving stress 			<ul style="list-style-type: none"> • Watching video • If I'm a smartphone 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information • Developing empathy • Developing altruism 	<ul style="list-style-type: none"> -Peer relation -Smartphone overdependence

Table 4. Matching between program components, therapeutic factors and related variables (continued)

Session	Program components & Therapeutic factors						Related variables
	Play activities	Therapeutic factors	Art activities	Therapeutic factors	Other activities	Therapeutic factors	
(10) I am a caring icon	<ul style="list-style-type: none"> • Giving and accepting the praise ball • Feeding game • Giving a gift to friends 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing social skill • Experiencing imitative behavior • Increasing positive affect 			<ul style="list-style-type: none"> • Watching a video • Checking a smartphone usage plan 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information • Improving self-control 	<ul style="list-style-type: none"> -Peer relation -Smartphone overdependence
(11) Let's go to the smart world	<ul style="list-style-type: none"> • Giving and accepting ball of thanks 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing social skill • Experiencing imitative behavior • increasing positive affect 	<ul style="list-style-type: none"> • Making award • Making memory board 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing altruism 	<ul style="list-style-type: none"> • I change like this • Checking a smartphone usage plan 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparting information 	<ul style="list-style-type: none"> -Peer relation -Smartphone overdependence
(12) New start			<ul style="list-style-type: none"> • Drawing my school life 	<ul style="list-style-type: none"> • Expression of unconscious emotion 	<ul style="list-style-type: none"> • Post-test • Making a resolution 	<ul style="list-style-type: none"> • Enhancing group cohesiveness • Imparting information 	<ul style="list-style-type: none"> -Peer relation -Smartphone overdependence

2) 예비 연구

예비 연구 결과, 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 한 후 스마트폰 예방 관련 활동을 하려고 하자 아동의 주의가 분산되어 프로그램을 진행하는데 어려움이 있다는 것을 확인하였다. 프로그램 구성 시 스마트폰 관련 활동을 먼저하고 놀이와 미술활동으로 진행하는 흐름으로 수정하였다.

또한, 프로그램 도중 한 아동이 주제에서 벗어나는 이야기를 하거나 방해하는 행동들을 하면 다른 아동이 동요되어 프로그램 진행에 방해가 되므로, 프로그램 시작 전 규칙을 세우고 그것을 지킬 수 있도록 격려하는 것이 필요하였다.

활동지 작성에 부담을 느끼고 하고 싶지 않아 하는 아동도 있었기 때문에 활동지 작성에 부담을 주지 않고 대신 스스로 내용에 대해 차분하게 생각해 볼 기회를 제공하고, 아동끼리 서로 도울 수 있도록 환경을 조성해 주는 것이 중요함을 확인하였다.

그리고 아동이 생각이나 감정을 표현하는 것에 미숙하기 때문에, 여러 감정 단어들을 소개해주고 매회기 마다 감정 단어를 이용해 소감을 말하는 연습을 하면 유용할 것으로 생각되었다. 예비 연구에 참여한 아동들은 예비 연구에서 했던 놀이와 미술활동을 통해 ‘화가 누그러졌다.’, ‘스마트폰 말고도 할 수 있는 다양한 놀이가 있다는 것을 알게 되었다.’고 피드백을 주었다.

프로그램 회기 별 내용 타당도를 검증하는 문항은 Waltz와 Bausell (1981)이 제시한 4점 Likert척도(1점 ‘적절하지 않다’, 2점 ‘조금 적절하다’, 3점 ‘제법 적절하다’, 4점 ‘아주 적절하다’)로 하였다. 각 회기별로 전문가들이 평가한 수치들의 평균을 산정하고 타당도 지수(Content Validity Index, CVI)를 산출하였다. 일반적으로 사회과학 분야에서는 CVI의 절단점을 .75로 규정하고 이를 초과하면 타당도가 확보되었다고 본다(Chung, Wong, &

Griffiths, 2007). 본 연구의 프로그램 회기 별 평가 결과, 각 회기의 평균은 3.9점(최소 3.7점, 최대 4.0점)을 나타내며 아래와 같이 타당도 지수(CVI)를 산출하여 평가하였을 때, 모든 회기의 CVI는 1점으로 회기별 내용 타당도는 검증되었다.

$$CVI = \frac{\text{3점 또는 4점을 선택한 전문가 수}}{\text{총 전문가 수}}$$

그리고 전문가 타당도 평가에 따라 스마트폰 예방 관련 활동과 놀이, 미술활동이 자연스럽게 이어질 수 있도록 진행자가 연습을 많이 하여 능숙하게 익힐 수 있도록 하였다. 또한 동영상 자료는 집중하기 힘든 아동들을 고려하여 필요한 부분만 10분 이내로 편집하여 보여주었다.

3) 또래관계증진 프로그램

(1) 프로그램의 구조

본 연구에서 개발된 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램은 총 12회기로, 각 회기는 90분으로 진행하였다. 프로그램의 각 회기는 도입, 전개, 마무리 단계로 구성하였다.

도입단계에서는 지난 회기에서 다룬 주제를 간단히 정리하고 지난 며칠 간의 경험을 간단히 나누었다. 감정 단어를 이용해 오늘의 감정을 표현하고 그 이유를 설명해 보도록 하여 감정 단어를 복습하면서도 자연스러운 참여와 피드백을 유도하였다. 이어서 집단원이 스스로 세운 프로그램 규칙을 상기시키어 프로그램 진행이 원활하게 되도록 하였다. 전개 단계에서는 놀이와 미술활동 및 스마트폰 사용을 줄이고 바르게 쓰는 방법을 생각해보기 위한 활동을 하였다. 주로 초반에는 스마트폰 사용계획표를 점검하고 이와 관련된 활동을 하고 놀이와 미술활동을 하는 순서로 진행되었다. 마무리 단

계에서는 당일 주제와 관련된 소감을 나누고 스마트폰 사용 약속을 다짐하도록 한 후 다음 회기 주제를 소개하고 마무리하였다.

(2) 프로그램의 회기 구성

1회기는 ‘반갑습니다’라는 주제로 프로그램의 목적과 내용을 설명하고 집단원에게 자신을 소개하여 신뢰관계를 형성하는 것을 목표로 하였다. 구체적으로 살펴보면, 간단히 인사 나눈 후 설문지 작성법에 대해 설명하였다. 사전검사 설문지 작성과 학교생활 그리기를 진행하였다. 학교생활 그리기는 진단이 목적이 아닐지라도 아동 스스로 학교생활을 떠올려 볼 수 있게하고 진행자와 자연스럽게 소통할 수 있는 매개체가 될 수 있다. 이후 프로그램을 전반적으로 소개하고 궁금한 내용을 질문하고 응답하는 시간을 가졌다.

2회기는 ‘우리 친해져요’라는 주제로 집단원 간의 친밀감과 기대감 형성 및 자신과 타인에 대한 관찰을 목표로 하였다. 집단원 스스로가 바라는 모습을 담은 애칭과 팀명을 선정하고 서로 친밀감을 형성하는 시간을 가졌다. 이후 집단원 끼리 서로 의견을 나누며 프로그램에서 지켜야 할 규칙을 선정하도록 하였다. 규칙은 프로그램에서 나눈 이야기 비밀유지, 경청과 타인 배려하기, 스마트폰 무음 유지하기 등이다. 규칙을 정한 후에는 아이엠 그라운드와 스무고개 같은 간단한 몸풀기 게임을 하여 자신과 타인을 관찰하고 프로그램에 대한 기대감을 형성할 수 있도록 하였다.

3회기에는 ‘내안의 나’라는 주제로 자신의 감정을 인식하고 표현하는 것을 목표로 하였다. 끝말잇기 게임을 하여 자신이 말했던 단어에는 동그라미를 치고, 그 동그라미 친 단어를 이용해 상상하여 이야기를 만들어 그림을 그렸다. 아동 참여자 마다 그림을 그리는 속도가 다르고 기다리기 지루해하는 아동 참여자가 있을 수 있으므로, 상상하여 그리기를 마친 후에는 바로 만다라를 색칠해보도록 하였다. 만다라를 색칠 할 때는 음악을 들으며

마음속에 떠오르는 생각을 바라보고 자신이 느끼는 대로 만다라 도안을 색칠해보도록 하여 아동 스스로의 무의식적 욕구와 감정을 표현해보도록 하였다. 이후 집단원끼리 작품을 소개하고 감상한 후 피드백을 주는 과정에서 심리적 위안을 얻을 수 있도록 하였다.

4회기에는 ‘내마음이 들리니?’라는 주제로 공감능력을 향상시키며 감정 표현법을 익히는 것을 목표로 하였다. 짝 정하기 게임은 바라보기 놀이로 하여 스마트폰이 아닌 친구의 눈을 쳐다보고 마주하는 시간을 갖도록 하였다. 이후 짝과의 이어그리기를 통해 자신의 마음을 상대방이 알아주었을 때, 몰라주었을 때, 그리고 타인이 나의 그림에 침범하였을 때와 내가 타인의 그림에 뭔가를 표현하였을 때 등 여러 가지 상황에서 감정을 경험해 보고 그에 대해 표현해 보도록 하였다. 다양한 감정을 표현하기 위해 감정 단어 목록지를 제공하여 감정 단어를 소개해주고, 마지막으로는 감정 스피드 게임을 통하여 배운 단어를 익히도록 하였다.

5회기는 ‘내안의 분노괴물’이라는 주제로 부정적 정서를 표출하도록 돕는 것을 목표로 하였다. 손 본뜨기 신체활동을 통해 경직되어 있던 마음의 긴장을 풀어 주도록 하였다. 이어서 스마트폰을 하고 있을 때, 하지 않을 때 또는 기분이 좋은 상황, 나쁜 상황에서의 감정 단어들을 그림의 손가락 끝에 적도록 하여 내면에 가지고 있는 여러 가지 감정을 탐색할 수 있게 하였다. 이 중 부정적 감정을 담아 점토를 이용해 분노 괴물을 만들도록 하였다. 점토는 압박을 견딜 수 있는 재료로 불안, 두려움, 분노 등의 부정적 감정을 표현하는데 적합한 매체로써, 소근육과 대근육을 모두 활용하여 촉감을 자극하고 정서표현을 촉진시켜 부정적 정서 감소에 도움을 준다. 점토를 활용해 분노괴물을 표현하는 것이 어려운 집단원에게는 추가로 이쑤시개를 이용하여 고슴도치나 화산 등 마음이 가는 대로 만들어 볼 것을 제안하였다. 마무리 시에는 손으로 할 수 있는 일들이 스마트폰 말고도 다양할 수

있음을 소개하였다.

6회기에는 ‘스마트폰 넌 누구야’라는 주제로 스마트폰이 주는 다양한 영향을 인식하고 스마트폰 사용 조절 능력을 향상시키는 것을 목표로 하였다. 스마트폰 과의존의 후유증에 관하여 동영상 시청하고, 스마트폰 하면 생각나는 것들과 장, 단점을 mind map으로 그려보고 이야기를 나눈 후 1년 동안 스마트폰으로 보내는 시간을 계산해 보도록 하여 스마트폰이 주는 다양한 측면을 깨닫도록 하고, 스마트폰 사용계획표를 세워보도록 하였다. 스스로 세운 계획이 멋지게 성공할 수 있도록 집단원끼리 응원해 주도록 하였다. 이후 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’라는 자기통제력 증진 게임을 한 후 참기 어려운 순간에 대해 표현 해 보도록 하여 아동 참여자가 욕구나 문제 상황에서 스스로 통제할 수 있는 능력을 기르도록 하였다.

7회기에는 ‘나는 할 수 있어 I’라는 주제로 자기통제력을 향상시키는 것을 목표로 하였다. 스마트폰에 과의존하는 아이의 사례를 역할 놀이로 경험해보고 어떤 대책이 있는지 생각해 볼 수 있게 하였다. 이후 미러링 게임과 같은 관찰 표현놀이를 함으로써 집단원을 정확하게 관찰하고, 관찰한 동작을 그대로 표현하는 과정에서 충동을 조절하는 경험을 할 수 있도록 하였다. 이어서 몸으로 말해요 게임을 통해 흥미를 유발하고 효과적인 자기 조절을 해보도록 하였다. 놀이가 끝난 후 스마트폰 사용을 대체할 수 있는 놀이는 어떤 것이 있는지 이야기를 나누는 과정을 통해 아동 참여자가 스마트폰 사용 조절 방법을 습득할 수 있게 하였다.

8회기에는 ‘나는 할 수 있어 II’라는 주제로 자기통제력 향상 및 감정 정화, 협동심 증진을 목표로 하였다. 가벼운 신문지는 사물을 파손하거나 다른 사람을 다치게 할 위험이 없으며 간단히 찢거나 접기만 해도 훌륭한 놀잇감이 된다. 구하기 쉬운 신문을 통해서도 스마트폰은 대체할 수 있는 즐거운 놀이를 할 수 있음을 일깨워주고 신문지 한 장을 펼쳐놓고 계속 접어가

면서 그 위에서 오래 버티는 놀이를 하여 인내심을 향상시키고, 팀별 경기를 통해 협동심을 증진 시켰다. 이후 신문지에 스트레스를 적고 구겨서 공을 만들어 던지거나 신문을 찢는 행위를 통해 감정의 정화를 경험하도록 하였다. 소감을 나눈 후에는 그동안의 스마트폰 계획을 돌아보며 앞으로의 스마트폰 사용 계획을 좀 더 구체적으로 세워보고 습관 형성이 실패한 순간과 성공을 높이기 위한 아이디어를 생각해 볼 수 있도록 하였다.

9회기에는 ‘스마트폰 보다 친구가 더 좋아요’라는 주제로 기계는 할 수 없는 친구의 소중함을 깨닫는 것을 목표로 하였다. 대화 도중 스마트폰만 보고 있는 사례를 동영상으로 시청하고, 이를 실제 역할 놀이로 해봄으로써 친구와 스마트폰 중 우선적으로 중요한 것이 무엇인가를 깨닫도록 하였다. 이후 쪽지에 각자의 고민을 적어 바구니에 넣고, 바구니의 쪽지를 뽑아 답글을 적어주는 과정을 통해 서로에게 도움이 된다는 느낌을 경험할 수 있게 하였다. 이후 스마트폰을 의인화 해보는 시간을 가져 스스로의 스마트폰 사용 패턴을 재탐색해 볼 수 있도록 하였다.

10회기에는 ‘나는야 배려의 아이콘’이라는 주제로 상대방의 마음을 공감하고 배려하도록 하는 것을 목표로 하였다. 칭찬 공을 돌려가며 서로에게 칭찬을 해주고 그룹별로 서로에게 과자 먹여주기 게임을 하여 서로를 생각하고 배려하는 마음을 갖도록 하였다. 친구가 좋아하는 것이나 배려할 수 있는 일들을 떠올리고, 주고 싶은 선물을 몸으로 표현해 보도록 하였다.

11회기는 ‘스마트한 세상으로 GO’라는 주제로 스스로 변화된 모습을 발견하여 자신감과 효능감을 향상하도록 돕는 것을 목표로 하였다. 공을 주고 받으며 그동안 즐거웠던 일, 감사했던 일을 표현해 보도록 하였고, 스마트폰 사용 습관을 점검하며 첫날보다 줄어든 습관과 새롭게 만들어진 습관을 탐색해보고 성공적 마무리를 경험 하도록 하였다. 나 또는 친구에게 주는 상장과 롤링페이퍼를 통해 자기효능감 향상 및 상호협력을 통한 친밀감과 정

서적 교감을 나눌 수 있도록 하였다.

12회기는 ‘새로운 시작’이라는 주제로 미래에 대한 희망 심어주기를 목표로 하였다. 사후 검사 및 나의 학교생활 그리기를 통해 변화된 모습에 대한 통찰력을 갖도록 하고, 프로그램을 마치며 느낀점을 나누고 스마트폰 사용과 관련한 앞으로의 각오를 다짐하도록 하였다(Table 5).

Table 5. Program objectives and contents for each session

Step	Sess- ion	Theme	Objectives	Contents	Time (Min)
Initial (exploration)	1	Building rapport and pre-test	<ul style="list-style-type: none"> - They can understand the purposes and contents of the program. - They can greet to group members and build trust. - They can identify the personal relationships and communicate with the therapist. 	- Introduction to group members and how to fill in questionnaire	15
				- Pre-test	25
				- Drawing my school life	25
				- Orientation, questions, and answers about the program	15
				- Sharing feeling and introductions for the next sessions	10
	2	Introduction of members and programs	<ul style="list-style-type: none"> - They can develop intimacy and expectations among group members. - They can improve morality through rule setting. - They can explore themselves and others through the game. 	- Member introduction	20
				- Rule setting	20
				- Warm up game	30
				- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	20
	3	Sharing emotions 1	<ul style="list-style-type: none"> - They can recognize and express the feelings. - They can express unconscious desires and emotions through Mandala. 	- Greeting each other and summarizing the last session	15
				- Word chain game	15
				- Drawing with imagination	20
				- Mandala	25
				- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	15

Table 5. Program objectives and contents for each session (continued)

Step	Sess- ion	Theme	Objectives	Contents	Time (Min)
Transition (expression)	4	Sharing emotions 2	<ul style="list-style-type: none"> - They can become more empathetic and learn how to express feelings. - They can take the time to look into the eyes of a friend, not a smartphone, through a matching game. - They can learn feeling words. 	- Greeting each other and summarizing the last session	15
				- Matching game	5
				- Relay drawing	20
				- Sharing the feelings when the partner knows what's in your heart as well as when s/he doesn't	5
				- Introduction of feeling words	15
	5	Expressing negative emotions	<ul style="list-style-type: none"> - They can express negative feelings. - They can relax the mind and explore the various feelings inside. - They can think about a various things with the hand, not a smartphone. 	- Speed quiz of feeling words	15
				- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	15
				- Greeting each other and summarizing the last session	15
				- Drawing hands	15
				- Making anger monsters	45
	6	Improving one's control ability of smartphone use and self-control	<ul style="list-style-type: none"> - They can recognize the various effects of smartphone. - They can improve the ability to control smartphone use. - They can develop the ability to control themselves troubling situations 	- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	15
				- Greeting each other and summarizing the last session	10
				- Watching video	10
				- Making a smartphone usage plan	20
				- Playing the game "The rose of Sharon begin to bloom"	40

Table 5. Program objectives and contents for each session (continued)

Step	Sess- ion	Theme	Objectives	Contents	Time (Min)
Working (skill development)	7	Improving one's control ability of smartphone use and self-control	- They can improve self-control.	- Greeting each other and summarizing the last session	15
			- They can improve impulse control and self-regulation ability through the games.	- Role play	20
			- They can promote cooperation through team-based activities.	- mirroring play	15
			- They can promote morality through rule enforcement.	- Playing the game "Speak with your body" - Sharing the feelings and introduction for the next sessions	30 10
	8	Improving peer relationships and self-control	- They can improve self-control.	- Greeting each other and summarizing the last session	10
			- They can improve patience with newspaper sports.	- Newspaper sports	50
			- They can promote cooperation through team- based activities.	- Making a ball with negative emotions	20
			- They can experience catharsis and vent out anger.	- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	10
	9	Improving one's control ability of smartphone use and improving peer relationships 1	- They can realize the value of a friend.	- Greeting each other and summarizing the last session	10
			- They can promote flexible thinking, conversation, and empathy by experiencing the feeling of helping each other.	- Watching a video	10
			- They can improve the ability to control smartphone use.	- Role play	20
				- Trouble shooter	30
				- If I am a smartphone	10
				- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	10

Table 5. Program objectives and contents for each session (continued)

Step	Sess- ion	Theme	Objectives	Contents	Time (Min)
Final (Internalization)	10	Improving one's control ability of smartphone use and improving peer relationships 2	- They can empathize and consider the other person's feelings.	- Greeting each other and summarizing the last session	10
			- They can promote cooperation through team-based activities.	- Praise ball	10
			- They can improve social skills.	- Feeding game	30
			- They can improve the ability to control smartphone use.	- Giving a gift to friends	30
				- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	10
	11	Improving one's control smartphone use and improving peer relationships 3	- They can improve self-confidence and self-efficacy by discovering the changes they have made.	- Greeting each other and summarizing the last session	10
			- They can share emotional sympathy and intimacy through the making of an award and memory board.	- Ball of thanks	10
			- They can improve the ability to control smartphone use.	- I change like this	30
				- Making award and memory board	30
				- Sharing the feelings and introduction for the next sessions	10
	12	Post-test and Wrap-up		- Greeting each other and summarizing the last session	10
			- They can instill hope for the future.	- Post-test	30
			- They can get an insight into what has changed.	- Drawing my school life	30
			- They can prepare for the future.	- Program satisfaction survey	10
				- Sharing the feelings	10

2. 프로그램의 효과평가

1) 대상자의 일반적 특성과 사전 동질성 검정

아동의 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검정 결과 모든 항목에서 유의한 차이가 없어 두 집단의 일반적 특성이 동질 하였다(Table 6).

Table 6. Homogeneity test of general characteristics at baseline (N=52)

Characteristics	Categories	Exp.	Con.	x ² / t	p
		(n=27)	(n=25)		
n(%), M±SD					
Grade	5th	14(51.9)	10(40.0)	0.734	.392
	6th	13(48.1)	15(60.0)		
Gender	Boy	8(29.6)	11(44.0)	1.156	.282
	Girl	19(70.4)	14(56.0)		
Relationship with a mother	Good	24(88.9)	21(84.0)	2.666*	.698
	Fair	3(11.1)	4(16.0)		
Set the smartphone usage time with the parents	Yes	7(25.9)	13(52.0)	3.729	.053
	No	20(74.1)	12(48.0)		
School satisfaction	Very satisfied	12(44.4)	8(32.0)	2.071*	.613
	Satisfied	10(37.0)	9(36.0)		
	Neutral	5(18.5)	7(28.0)		
	Dissatisfied	0(0.0)	1(4.0)		

Relationship with friends	Good	20(74.1)	20(80.0)	3.092*	.185
	Fair	7(25.9)	3(12.0)		
	Poor	0(0.0)	2(8.0)		
Relationship with a teacher	Good	15(55.6)	19(76.0)	2.999*	.182
	Fair	10(37.0)	6(24.0)		
	Poor	2(7.4)	0(0.0)		
		8.22±1.80	8.00±2.27		
First age using a smartphone(year)	<6	4(14.8)	7(28.0)	1.392	.499
	7-9	16(59.3)	12(48.0)		
	10-11	7(25.9)	6(24.0)		
		2.79±1.43	2.10±1.03		
Smartphone usage time on weekdays(hour/day)	<2	7(25.9)	6(24.0)	1.808*	.477
	2-4	16(59.3)	18(72.0)		
	>4	4(14.8)	1(4.0)		
		4.34±2.46	4.10±2.00		
Smartphone usage time on weekends (hour/day)	<2	2(7.4)	1(4.0)	1.579*	.690
	2-4	14(51.9)	17(68.0)		
	5-7	8(29.6)	5(20.0)		
	>7	3(11.1)	2(8.0)		

Reasons for using the smartphone	Killing time	10(37.0)	6(24.0)	6.881*	.192
	No alternative play	7(25.9)	11(44.0)		
	Relieve stress	5(18.5)	5(20.0)		
	Get information	4(14.8)	0(0.0)		
	Keep friends	0(0.0)	1(4.0)		
	Others	1(3.7)	2(8.0)		
Most used features of the smartphone	Game	5(18.5)	6(24.0)	9.305*	.268
	Watching video	4(14.8)	8(32.0)		
	Phone call	5(18.5)	5(20.0)		
	Mobile messaging	5(18.5)	1(4.0)		
	SNS	5(18.5)	1(4.0)		
	Webtoon	2(7.4)	2(8.0)		
	others	1(3.8)	2(8.70)		

* Fisher's exact test; Exp.=Experimental group; Con.=Control group;
SD=standard deviation

2) 대상자의 스마트폰 사용 특성

전체 아동의 스마트폰 사용 특성을 살펴본 결과, 스마트폰 사용시간을 부모와 정해놓았는지 묻는 문항에는 그렇다고 응답한 아동이 20명(38.5%), 정해놓지 않았다고 응답한 아동이 32명(61.5%) 이었다. 스마트폰은 주말 평균 4.23시간 사용하였으며, 주말에 5시간 이상 사용한다고 응답한 아동이 18명(34.6%) 이었다. 스마트폰을 이용하는 가장 큰 이유로는 대체할만한 놀이가 없어서라고 응답한 아동이 18명(34.6%)로 가장 많았고, 다음으로는 시간을 보내기 위해서라고 응답한 아동이 실험군 16명(30.8%) 이었다. 스마트폰 중 가장 많이 사용하는 기능은 유튜브나 틱톡과 같은 동영상 시청이 12명(23.1%), 게임이 11명(21.2%) 순 이었다(Table 7).

Table 7. Smartphone use characteristics at baseline (N=52)

Characteristics	Categories	Total
		n(%), M±SD
Set the smartphone usage time with the parents	Yes	20(38.5)
	No	32(61.5)
		8.12±2.03
First age using a smartphone(year)	<6	11(21.2)
	7-9	28(53.8)
	10-11	13(25.0)
		2.46±1.29
Smartphone usage time on weekdays(hour/day)	<2	13(25.0)
	2-4	31(59.6)
	>4	8(15.4)

		4.23±2.23
Smartphone usage time on weekends (hour/day)	<2	3(5.8)
	2-4	31(59.6)
	5-7	13(25.0)
	>7	5(9.6)
Reasons for using the smartphone	No alternative play	18(34.6)
	Killing time	16(30.8)
	Relieve stress	10(19.2)
	Get information	4(7.7)
	Keep friends	1(1.9)
		3(5.8)
Most used features of the smartphone	Watching video	12(23.1)
	Game	11(21.2)
	Phone call	10(19.2)
	Mobile messengers	6(11.5)
	SNS	6(11.5)
	Webtoon	4(7.7)
	others	3(5.8)

3) 결과 변수에 대한 사전 동질성 검정

실험군 및 대조군의 결과변수에 대한 사전 동질성 검정의 결과는 Table 8과 같다. 또래관계, 우울, 자기통제력, 스마트폰 과의존의 사전 점수에서는 집단간 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

Table 8. Homogeneity test of outcome variables at baseline (N=52)

Characteristics	Categories	Exp.	Con.	t / z / χ^2	p
		(n=27)	(n=23)		
n(%), M \pm SD					
Peer relation	Total	58.70 \pm 7.71	56.12 \pm 8.99	1.115	.270
	Independence	25.41 \pm 3.94	23.72 \pm 5.17	1.329	.190
	Cooperation and sympathy	33.30 \pm 4.71	32.40 \pm 4.62	0.693	.492
Depression	Total	6.59 \pm 5.85	6.92 \pm 4.62	-0.514 \dagger	.607
	Depressed affect	2.15 \pm 2.25	2.24 \pm 2.67	-0.218 \dagger	.828
	Positive affect	5.26 \pm 1.32	5.52 \pm 0.82	-0.641 \dagger	.522
	Somatic complaints	2.74 \pm 2.19	3.48 \pm 2.45	-0.999 \dagger	.318
	Interpersonal problems	0.96 \pm 1.29	0.72 \pm 1.24	-0.985 \dagger	.325
Self-control	Total	71.96 \pm 7.40	67.84 \pm 8.20	1.906	.062
	Delay gratification	34.59 \pm 4.80	31.92 \pm 5.78	1.819	.075
	Shortterm satisfaction	37.37 \pm 5.88	35.92 \pm 4.46	0.995	.324
Smartphone overdependence	Total	19.48 \pm 4.66	18.44 \pm 4.53	-1.483 \dagger	.138
	Self control failure	6.96 \pm 2.10	7.00 \pm 2.72	-0.047 \dagger	.962
	Salience	5.59 \pm 1.67	4.92 \pm 1.61	-1.631 \dagger	.103
	Serious consequences	6.93 \pm 2.13	6.52 \pm 2.28	-0.884 \dagger	.377

Normal user group	21(77.8)	21(84.0)		
Potential risk user group	6(22.2)	4(16.0)	0.324*	.729

* Fisher's exact test; † Mann whitney test; Exp.=Experimental group; Con.=Control group; SD=standard deviation

4) 시간에 따른 결과 변수의 점수변화

사전, 사후, 추후 조사에서의 또래관계, 우울, 자기통제력, 스마트폰 과의존의 점수 변화는 Table 9와 같다.

Table 9. Mean scores of outcome variables (N=52)

Variable	Group	Pre test (n=52)	Post test (n=52)	Follow up test (n=52)
		M±SD		
Peer relation	Exp.(n=27)	58.70±7.71	64.22±6.33	64.85±8.12
	Con.(n=25)	56.12±8.99	57.08±11.36	58.76±9.12
Depression	Exp.(n=27)	6.59±5.85	3.37±4.03	3.85±4.09
	Con.(n=25)	6.92±4.62	7.24±7.10	5.56±5.26
Self-control	Exp.(n=27)	71.96±7.40	74.22±6.62	76.30±9.58
	Con.(n=25)	67.84±8.20	70.60±8.45	70.96±9.61
Smartphone overdependence	Exp.(n=27)	19.48±4.66	15.70±4.78	15.70±4.50
	Con.(n=25)	18.44±4.53	17.68±4.34	16.40±5.52

Exp.=Experimental group, Con.=Control group

5) 가설 검정

가설 1. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 또래관계 점수 변화량에 차이가 있다.

또래관계증진 프로그램에 참여한 실험군과 대조군의 시간에 따른 또래관계 점수 변화를 확인하기 위해 반복측정 분산 분석을 시행한 결과, 측정시기와 그룹의 교호작용에 유의한 차이가 있어($F=3.147$, $p=.047$) 가설 1은 지지되었다(Table 10). 집단과 시간에 따른 주 효과 또한 관찰되었다($F=6.023$, $p=.018$, $F=11.464$, $p<.001$).

Table 10. Repeated measures ANOVA for peer relation (N=52)

Variable	Time	Exp. (n=27)	Con. (n=25)	Group	Time	Group*
		Mean±SD 95%CI	Mean±SD 95%CI	F(p)	F(p)	Time F(p)
Peer relation	Pre test	58.70±7.71 (55.48~61.93)	56.12±8.99 (52.77~59.47)			
	Post test	64.22±6.33 (60.70~67.74)	57.08±11.36 (53.42~60.74)	6.023 (.018)	11.464 (<.001)	3.147 (.047)
	Follow up test	64.85±8.12 (61.52~68.18)	58.76±9.12 (55.30~62.22)			

Exp.=Experimental group, Con.=Control group

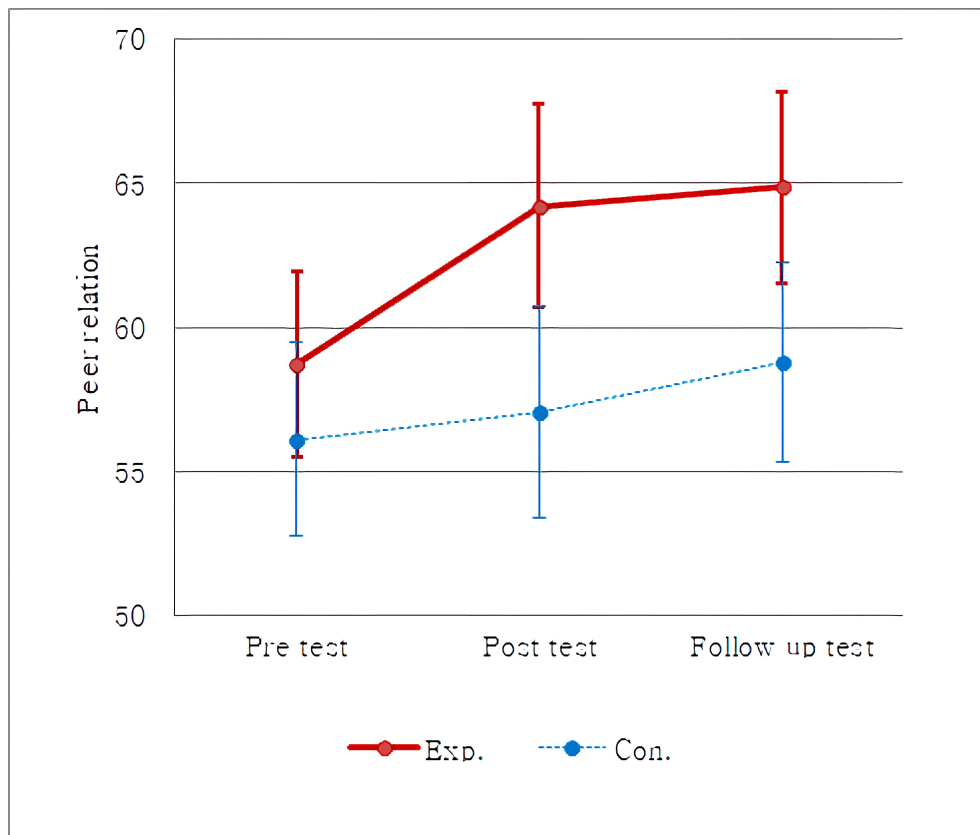


Figure 7. Change in peer relation score

가설 2. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 우울 점수 변화량에 차이가 있다.

또래관계증진 프로그램에 참여한 실험군과 대조군의 시간에 따른 우울 점수 변화를 확인하기 위해 반복측정 분산 분석을 시행한 결과, 측정시기와 그룹의 교호작용에 유의한 차이가 있어($F=4.858$, $p=.010$) 가설 2은 지지되었다(Table 11). 집단에 따른 주 효과는 나타나지 않았으며($F=2.298$, $p=.136$), 시간에 따른 주 효과는 나타났다($F=6.776$, $p=.002$).

Table 11. Repeated measures ANOVA for depression (N=52)

Variable	Time	Exp. (n=27)	Con. (n=25)	Group $F(p)$	Time $F(p)$	Group* Time $F(p)$
		Mean±SD 95%CI	Mean±SD 95%CI			
Depression	Pre test	6.59±5.85 (4.55~8.64)	6.92±4.61 (4.79~9.05)			
	Post test	3.37±4.03 (1.16~5.58)	7.24±7.10 (4.94~9.54)	2.298 (.136)	6.776 (.002)	4.858 (.010)
	Follow up test	3.85±4.09 (2.04~5.66)	5.56±5.26 (3.68~7.44)			

Exp.=Experimental group, Con.=Control group

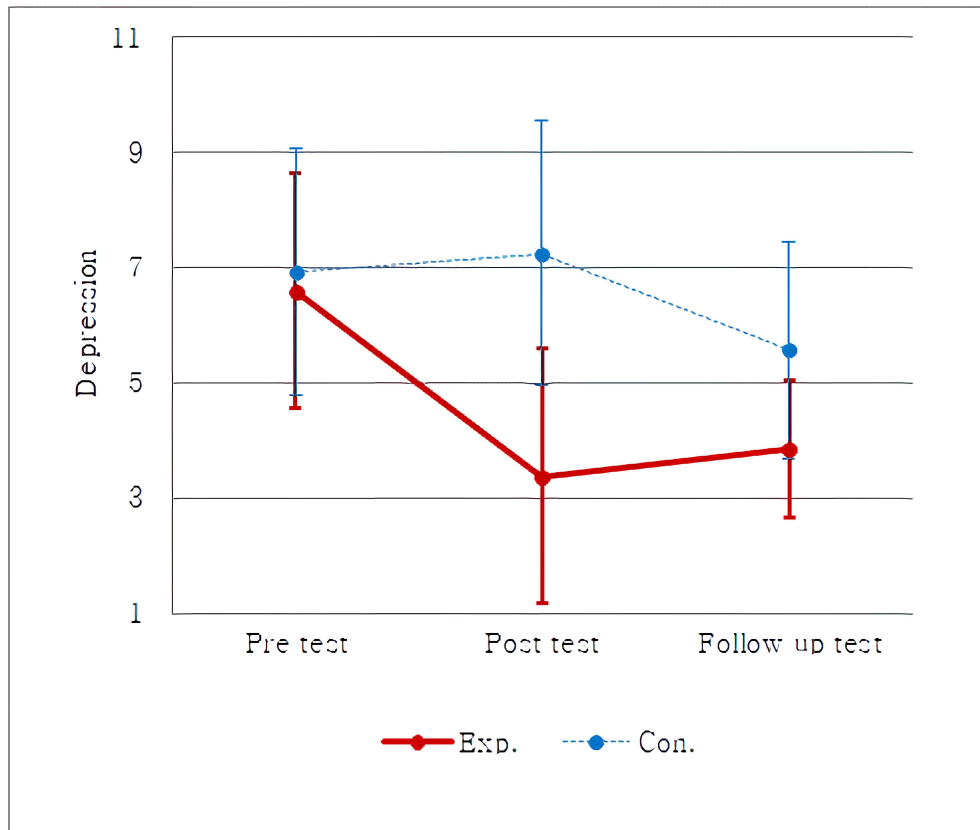


Figure 8. Change in depression score

가설 3. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 자기통제력 점수 변화량에 차이가 있다.

또래관계증진 프로그램에 참여한 실험군과 대조군의 시간에 따른 자기통제력 점수 변화를 확인하기 위해 반복측정 분산 분석을 시행한 결과, 측정 시기와 그룹의 교호작용에 유의한 차이가 보이지 않아($F=0.375$, $p=.688$) 가설 3은 기각되었다(Table 12). 집단과 시간에 따른 주 효과는 나타났다($F=4.744$, $p=.034$, $F=6.967$, $p=.001$).

Table 12. Repeated measures ANOVA for self-control (N=52)

Variable	Time	Exp. (n=27)	Con. (n=25)	Group	Time	Group*
		Mean±SD 95%CI	Mean±SD 95%CI			Time
Self-Control	Pre test	71.96±7.40 (68.95~74.98)	67.84±8.20 (64.71~70.97)	4.744 (.034)	6.967 (.001)	0.375 (.688)
	Post test	74.22±6.62 (71.30~77.14)	70.6±8.45 (67.56~73.64)			
	Follow	76.30±9.58	70.96±9.61			
	up test	(72.59~80.01)	(67.1~74.82)			

Exp.=Experimental group, Con.=Control group

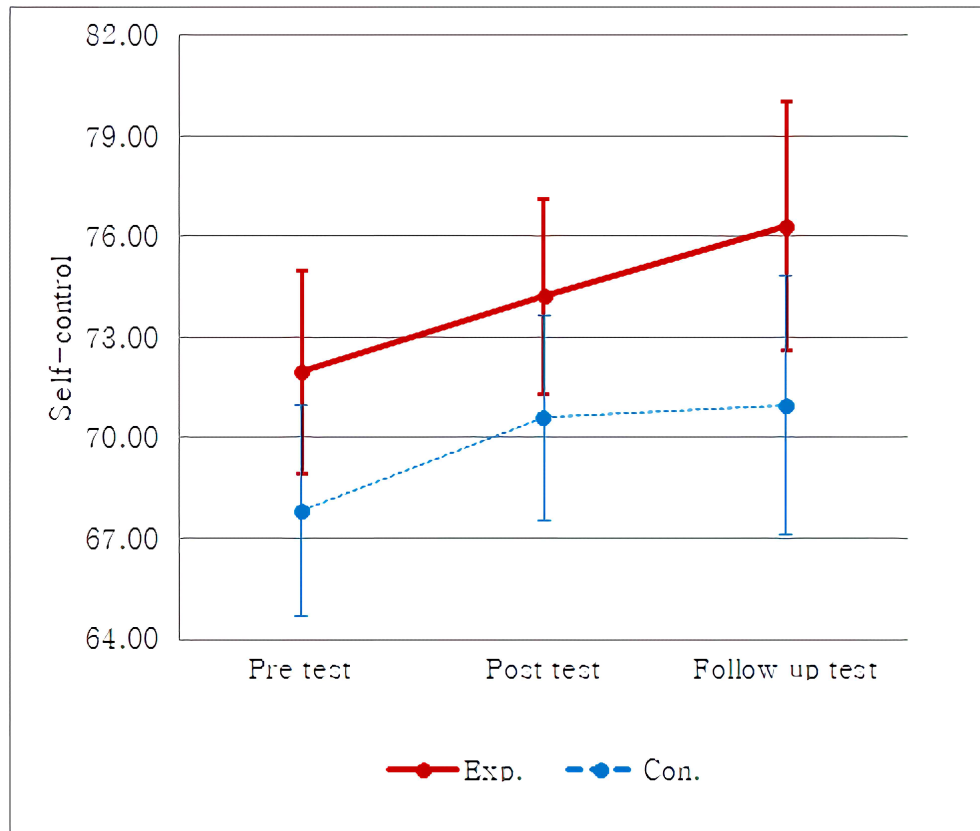


Figure 9. Change in self-control score

가설 4. 실험군은 대조군보다 사전-사후-추후 스마트폰 과의존 점수 변화량에 차이가 있다.

또래관계증진 프로그램에 참여한 실험군과 대조군의 시간에 따른 스마트폰 과의존 점수 변화를 확인하기 위해 반복측정 분산 분석을 시행한 결과, 측정시기와 그룹의 교호작용에 유의한 차이가 보여($F=3.354$, $p=.039$) 가설 4는 채택 되었다(Table 13). 집단에 따른 주 효과는 나타나지 않았으며 ($F=0.233$, $p=.632$), 시간에 따른 주 효과는 나타났다($F=13.663$, $p<.001$).

Table 13. Repeated measures ANOVA for smarphone overdependence (N=52)

Variable	Time	Exp. (n=27)	Con. (n=25)	Group	Time	Group*
		Mean±SD 95%CI	Mean±SD 95%CI	F(p)	F(p)	Time F(p)
Smartphone overdependen ce	Pre test	19.48±4.66 (17.70~21.26)	18.44±4.53 (16.59~20.29)			
	Post test	15.70±4.78 (13.94~17.47)	17.68±4.34 (15.84~19.52)	0.233 (.632)	13.663 (<.001)	3.354 (.039)
	Follow up test	15.70±4.50 (13.76~17.64)	16.40±5.52 (14.38~18.42)			

Exp.=Experimental group, Con.=Control group

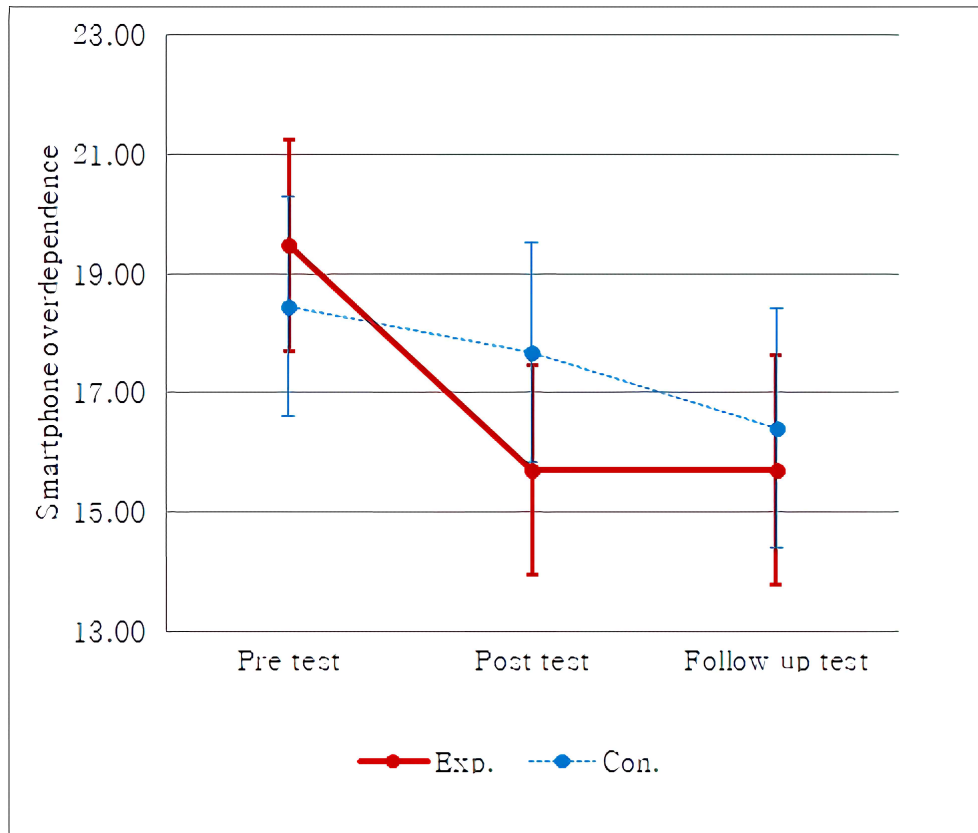


Figure 10. Change in smartphone overdependence score

VI. 논의

본 연구에서는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여 또래관계증진 프로그램을 개발, 적용하고 프로그램의 효과를 파악하고자 하였다. 본 장에서는 프로그램의 개발과 운영, 효과 그리고 간호학적 의의에 대해 논의하고자 한다.

1. 프로그램의 개발 및 운영

본 연구에서 개발된 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램의 특징은 다음과 같이 요약할 수 있다. 먼저, 기존의 스마트폰 과의존 중재는 주로 공격성, 충동성, 불안, 우울 등의 개인체계요인만을 변화시키는 데에 초점을 두었지만(김동일 등, 2017; 김현정, 조은숙, 2019; 김희진, 2014; 이향숙, 김현수, 2019; 조현섭 등, 2019; 홍선희 등, 2015), 본 연구의 중재 프로그램은 아동의 스마트폰 과의존 감소를 위해 또래관계 기술이 증진되도록 고안하였다. 선행연구 중 또래관계증진 프로그램을 제공하여 인터넷 및 스마트폰 과의존 감소를 확인한 중재 연구가 1편 있기는 하였지만 청소년 스마트폰 과의존 위험군 대상이었으며, 결과변수로 측정한 또래관계에서 유의미한 효과를 확인하지 못하였다(김태호 등, 2018). 본 연구의 중재프로그램에서는 연구의 대상이 되는 학령기 후기 아동이 발달단계상 또래관계에 영향을 많이 받는 시기라는 것과 그 또래관계를 유지하기 위해 스마트폰을 사용하고 과의존으로 이어질 수 있다는 점을 고려하였다. 또한 아동의 사회성을 높여주는 중재를 제안함으로써 아동이 스마트폰 없이도 또래와 어울리는 법을 배우고 사회적 기술을 터득 할 수 있도록 하였다. 더욱이 기존 연구에서는 또래관계가 스마트폰 과의존에 주는 영향

을 파악하는 수준에 머물렀으나, 본 연구에서는 또래관계를 증진 시키는 중재가 스마트폰 과의존에 주는 효과까지 확인해 보는 시도를 하였다는 점에서 의의가 있다.

또한, 본 중재 프로그램은 또래들과 할 수 있는 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 통해 아동의 흥미유발과 적극적인 참여를 이끌어내는데 주안점을 두었다는 점을 특징으로 들 수 있다. 현재까지 과의존 예방을 위한 다양한 중재 프로그램들이 개발되어져 왔으나 아동의 자발적인 참여를 이끌어 내는데는 어려움이 있었다(김수지, 이정자, 2018). 본 연구에서는 아동의 흥미와 내적동기를 유발 시켜 적극적인 참여를 유도하고, 치료 저항을 감소시킬 수 있도록 놀이와 미술활동의 치유인자를 첨가함으로써 프로그램의 개입효과를 높일 수 있었다. 반복되는 활동에 지루함을 잘 느끼고 주입식 교육에는 반발심이 있지만 주제에 관하여 자주 상기시켜 주지 않으면 관심을 쉽게 잃어버리는 학령기 후기 아동의 특성을 고려하여(김형지, 정세훈, 2015; 채은영, 정문주, 2016; Dillard & Shen, 2005; Quick & Stephenson, 2007), 매회기 스마트폰에 관한 짧고 반복되는 활동과 흥미로운 놀이와 미술활동으로 구성한 것이 아동의 자발적인 참여를 이끌어 내는데 도움을 주었다고 생각한다.

본 프로그램은 스마트폰 과의존 예방을 목적으로 한 집단 놀이와 미술 활동을 병행한 프로그램이다. 기존 선행연구에서도 스마트폰 과의존 중재를 위하여 집단 놀이와 미술 활동을 치료적 도구로 활용한 연구는 소수 있었으나, 집단 놀이와 미술 활동 중 한 가지 활동만 시행하였다(김태호 등, 2018; 김혜림, 김유진 2015; 신현복, 2016; 전소영, 오승진, 2015). 그러나 집단 활동이지만 개별 아동의 선호도 다르기 때문에 한 가지 활동보다는 두 가지 이상의 활동을 병행하였을 때 더 효과적이며, 같은 중재 프로그램을 제공하였더라도 아동의 특성에 따라 변화하는 정서적 영역이 다르다는 기존

의 연구결과로 미루어 보았을 때(최리라, 권현수, 2018), 본 프로그램은 집단 기반의 놀이와 미술 활동이라는 두 가지 치료 양식을 결합하여 적용하였으므로, 한 가지 치료 양식으로 구성한 프로그램 보다 아동의 개별적인 선호도를 더 반영해 주고, 더욱 다양한 정서 영역에서의 효과를 거둘 수 있었다.

본 프로그램에서는 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 통해 아동에게 서로 다른 치료적 효과를 기대하였다. 집단 놀이활동은 아동이 그 자체로 즐거움을 느끼고, 놀이를 하며 다른 아동을 관찰하고 모방하며 도덕적 판단을 하는 과정을 통해 사회성을 증진시킬 수 있도록 하는 것에 중점을 두었다. 반면 집단 미술활동은 아동이 무의식에 있는 감정을 표출하고, 작품을 공유하는 과정을 통해 자신이 경험하는 것이 혼자만 경험하는 것이 아니라 다른 아동들도 함께 경험하고 있음을 느끼게 해주어 부정적인 감정을 감소시키는 것에 중점을 두었다.

그리고 본 프로그램의 특징은 이론적 근거를 토대로 하여 집단 기반의 놀이와 미술 활동이 가진 각각의 치유인자가 변수에 미치는 영향을 구조화하여 체계적으로 프로그램을 구성하였다는 점이다. 이를 토대로 향후 프로그램을 제공할 때에는 중점적으로 변화시키고자 하는 변수가 있다면 특정 치유인자에 해당 되는 회기를 늘리는 식으로 연구자가 프로그램을 수정, 보완하여 사용 할 수 있고, 나아가 대상자 맞춤형의 특성화된 프로그램도 제공할 수 있다는 점에서 유용한 자료로 활용될 수 있을 것이라 기대한다.

또한, 집단 놀이, 미술 활동과 스마트폰 과의존 중재 활동의 시간과 구성을 효율적으로 분배한 것은 프로그램의 운영에 있어 긍정적인 영향을 미쳤으리라 생각한다.

본 프로그램은 주 2회, 12회기, 회기 당 90분의 프로그램으로 구성되어 있으며, 프로그램 내용은 집단 놀이, 미술 및 스마트폰 관련 활동이다. 12회

기 중 6회기는 아동이 스마트폰 사용 습관을 점검하고, 평가하며, 다짐하는 스마트폰 관련 활동으로 구성하였다. 각 회기 당 집단 기반의 놀이와 미술 활동은 25분~70분간 진행하였다. 이러한 프로그램 구성과 시간 분배는 그 동안의 놀이와 미술 활동 및 인터넷과 스마트폰 과의존 상담 중재 프로그램에 대한 기존 연구들의 효과를 반영하여 체계적으로 구성하였다(김동일 등, 2017; 성경선, 김진선, 2017; 신성만 등, 2015; 정송화, 이정은, 김미정, 2019; 채은영, 정문주, 2016). 이러한 전략은 향후 두 가지 이상의 치료 양식들을 결합하여 적용하는 스마트폰 과의존 중재 프로그램에도 참고 자료가 될 수 있을 것이다.

향후 본 연구와 관련된 실무적용 시 참고할 수 있는 사항은 다음과 같다. 먼저, 프로그램 운영 시 팀별 활동을 할 때 소외되는 아동이 생기기 쉽기 때문에 아동이 자발적으로 서로를 배려할 수 있도록 유도해 주는 것이 필요하다. 그리고 프로그램 본래의 목적인 협동심을 기르는 것에 중점을 두기 위해서는 풀지 팀의 동작을 따라하는 등의 활동으로 대결에서의 상심이 적도록 도와주고 분위기가 너무 과열되지 않도록 하여야 한다. 또한, 각 회기마다 마지막에 소감을 이야기 하고 서로에게 피드백을 주는데, 이때에 장난으로 상처 주는 말을 하여 다툼이 생기는 경우가 있어 미리 규칙을 상기 시켜 주는 등의 대비를 하면 도움이 된다. 특히 9회기의 서로의 고민을 상담하는 시간에는 각별히 유의하는 것이 필요하다.

또한, 본 프로그램의 특성 상 놀이와 미술, 스마트폰 관련 활동이 함께 있기 때문에 각 활동을 자연스럽게 이어줄 수 있는 진행자의 기술과 태도도 중요하다. 특히, 아동은 놀이활동을 선호하고, 좋아하는 활동만 계속 하고 싶어 하기 때문에 진행자가 이에 대해 미리 인지하고 다음 활동으로 잘 이어갈 수 있도록 대비하는 것이 필요하다.

지역아동센터는 또래 집단 활동을 함에 있어서 아이들이 방과 후 시간을

보내고 있기 때문에 접근하기가 쉽다는 장점이 있다. 하지만 센터 내에서 하고 있는 행사나 프로그램들의 종류와 횟수가 모두 다른데서 오는 영향을 배제 할 수 없기 때문에, 연구 시작 전에 각 센터에서 하는 행사나 프로그램들을 사전에 면밀히 확인하여 비슷한 내용과 수준으로 프로그램을 운영하는 센터들을 실험군과 대조군으로 선정하는 것이 도움이 될 것이다.

2. 프로그램의 효과

본 연구결과 또래관계증진 프로그램에 참여한 아동은 또래관계가 향상되었고, 우울 및 스마트폰 과의존 수준이 감소되었다. 이러한 연구 결과를 토대로 프로그램 효과에 대하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

1) 또래관계

본 연구에서는 또래관계증진 프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 시간에 따른 또래관계 점수가 유의하게 증가하였다. 그리고 중재 종료 2개월 후까지 실험군의 또래관계 점수는 지속 유지되었다. 이는 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 통해 또래 간 상호작용을 촉진하며, 아동 스스로 내면을 자유롭게 표현하고 집단원들과 공동체 의식을 갖도록 하여 또래관계가 향상되었다는 선행연구의 결과를 통해 지지된 바이다(김미희, 김정일, 2015; 김태호 등, 2018; 김혜림, 김유진, 2015; 박송이, 2018; 최현정, 2012; 하나래, 2016).

본 연구에서 아동은 다른 집단원과 상호작용하는 과정에서 타인을 관찰하고, 사회적 관계를 경험할 수 있었으며 미술재료를 공동으로 쓰고, 공동 작업을 하며 자연스럽게 좋은 관계를 형성하는 과정에서 또래관계기술이 향상되었다. 그리고 아동에게 회기 시작 전 규칙을 안내하여 서로 간 지켜야 할 예의를 지킬 수 있도록 유도하고, 종료 시에는 서로에게 긍정적인 피드백을 제공하도록 하게 한 것은 또래관계 강화에 긍정적인 영향을 주었던 것으로 파악된다. 아동은 또래와 함께 집단 활동을 하며 또래와의 상호작용에서 즐거움을 느끼고 원만한 관계형성을 위해 감정을 조절하고 협동하는 태도를 익히며 더 나은 관계형성을 위해 노력하게 되며(최리라, 권현수, 2018), 놀이와 미술 활동을 통해 자신을 표현하고 상대방을 이해하고 지지하는 과정

에서 또래관계기술을 향상 시킬 수 있다(김선형, 박미경, 천성문, 2016).

기존의 선행연구는 주로 중재 직후의 효과만을 조사 하였으나, 본 연구에서는 프로그램 종료 2개월 후 까지 또래관계증진 효과가 지속됨을 확인하였다. 또래관계기술은 주변사람들과의 상호작용을 통해 지속적으로 영향을 받으며 형성되므로 단시간에 변화되기 힘든 특성으로(Shaffer & Kipp, 2014), 12회기 프로그램만으로 변화하였다고 단정 짓기에는 무리가 있으므로 지속효과를 검증하는 것이 필요하다. 현재까지 사회성 증진 지속효과를 확인한 소수의 연구가 있었지만, 단일군 3명의 아동만을 대상으로 프로그램을 진행하였거나(최리라, 권현수; 2018), 사회성의 모든 하위영역에서 지속효과를 확인하지 못하였기 때문에(김성수; 2013), 본 연구에서 대상자수를 확대하고 대조군을 두어 또래관계기술 향상의 지속효과를 확인한 점은 의의가 있다.

2) 우울

먼저, 본 연구에서 또래관계증진 프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 시간에 따른 우울 점수가 유의하게 감소하였다. 이러한 결과는 놀이와 미술활동이 우울을 감소시킨다는 기존 연구 결과를 통해 지지되었다(곽수경, 서미아, 2018; 신지환, 장미경, 2016; 오가영, 2016; 윤자영, 2009; 하서인, 오미영, 2016).

연구 참여자인 학령기 후기 아동은 자신의 생각이나 감정을 언어로 표현하는 것에 미숙한 편인데, 본 연구의 미술활동과정은 자연스럽게 감정을 표현할 수 있었고, 흥미와 즐거움을 제공하였다고 본다. 놀이활동은 그 자체로 즐거움을 가지는 활동으로(하나래, 2016), 아동의 긍정적인 감정을 증가시키고 우울감을 감소시키는데 효과적이었다고 생각한다. 또한, 프로그램의 도입 단계에서 감정단어를 사용하여 그날의 기분이나 감정을 표현하는 활동을 통

해 감정을 언어로 표현하는 것을 반복해서 연습하며, 타인의 감정을 이해하고 자신의 감정을 조절할 수 있는 기회가 되었다고 생각한다. 그리고 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 통해 또래관계 속에서 지지와 수용, 즐거움의 경험을 제공받은 것이 우울감 감소에 긍정적 영향을 주었으리라 생각한다.

선행연구에서는 사회경제적 상태와 가족의 붕괴가 우울감을 증가시키는 원인으로 보고되었고, 사회경제적으로 취약한 지역아동센터 아동은 우울 수준이 일반아동에 비해 높은 것으로 나타났다(한국청소년정책연구원, 2012). 본 연구에서 프로그램에 참여한 아동의 사전 우울 점수는 6.59 ± 5.85 로 측정되었다. 본 연구에 사용된 도구는 아동과 청소년을 대상으로 개발되었으나 아직까지 초등학생에게 사용되지는 않아 직접적인 비교는 어렵다. 그러나 도구가 개발될 당시 중학생 552명을 대상으로 측정한 결과와 비교해 볼 때, 본 연구 참여자의 우울 점수는 도구 개발 당시 측정된 중학생의 우울 점수인 6.30 ± 6.30 보다 높은 수준이다. 선행연구에서는 중학생과 초등학생은 연령이 증가함에 따라 우울 점수가 증가하는 것으로 나타났는데(김정민, 지혜, 2011), 본 연구의 참여자인 지역아동센터에 다니고 있는 학령기 후기 아동은 중학생에 비해서도 전반적인 우울 수준이 높은 경향을 보임을 알 수 있다. 따라서 대상 아동을 위한 우울 중재가 지속적으로 제공이 되면 좋을 것이다.

3) 자기통제력

본 연구에서 프로그램에 참여한 실험군의 자기통제력은 대조군에 비해 사전-사후-추후 검사 변화에서 유의한 차이가 없었다. 선행연구에서 학령기 아동을 대상으로 놀이와 미술활동을 적용한 중재 프로그램의 경우 중재 직후 자기통제력의 증진 효과를 보였고(김선현, 김주연, 2012; 김수지, 이정자, 2018; 이성, 2014; 최하나, 2013), 지속 효과까지 측정한 경우에는 중

재 직후에 바로 효과를 보이고 추후에도 그 효과가 유지되는 결과를 보였는데(고하나, 2010; 이진욱, 이현미, 신지현, 2016), 본 연구의 중재프로그램에서 효과를 보이지 않은 것은 기존 연구와 일치하지 않는 결과이다.

아동의 특성에 맞는 놀이와 미술활동을 함으로써 자기통제력 경험을 자연스럽게 제공해주는 것은 학령기 후기 아동에 있어서 적합한 자기통제력 증진 방법이다(김수지, 이정자, 2018). 놀이와 미술활동을 통해 자기통제력을 증진 시켰던 기존의 연구들을 살펴보면 놀이와 미술활동으로 자발적 흥미를 불러일으키고, 이와 더불어 자신의 행동을 탐색하여 목표를 설정하고, 유혹에 저항할 수 있는 활동을 배우는 등의 실생활에서 적용할 수 있는 전략을 병행 하도록 하였으며, 자기통제력 증진을 목표로 한 총 회기는 8-12 회기로 이루어졌다(김선현, 김주연, 2012; 김수지, 이정자, 2018; 이성, 2014; 최하나, 2013). 자기통제훈련의 인지적 접근을 하지 않은 중재 프로그램의 경우에는 10~12회기 동안 정서 조절이나 자기통제력 증진을 위한 놀이와 미술활동을 하였다(고하나, 2010; 이진욱, 이현미, 신지현, 2016).

본 연구에서는 자기통제력 증진을 위해 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’, ‘미러링놀이’, ‘몸으로 말해요’와 같은 관찰표현놀이를 하였다. 이와 더불어 스마트폰 사용 관련 목표를 정하고 수정하는 과정을 통하여 자신의 행동을 스스로 조절해 볼 수 있도록 하였고, 계획한 것을 잘 지키는 것에 대해 집단 내에서 긍정적인 피드백을 제공할 수 있도록 하였다. 이와 같은 활동은 아동의 자발적인 참여와 스마트폰 사용 조절 능력 향상에 긍정적 영향을 주었지만 일상생활에 걸친 자기통제력의 향상에는 효과를 주지 못한 것으로 파악된다. 더욱이 아동이 게임 놀이활동을 통한 재미에만 치중하게 되는 것은 통제 훈련 활동을 하는 데에는 방해요인이 될 수 있다. 또한, 전체 회기의 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 통해 참고 기다리는 과정을 경험할 수 있었을지라도, 자기통제력을 목표로 한 회기는 전체 12회기 중 단 3회기 뿐

이었다. 이는 아동이 놀이활동 속에서 자연스럽게 자기통제력을 터득 할 수 있는 데에는 부족한 횟수였다고 생각한다.

후속 연구에서 일상생활 전반에 걸친 자기통제력의 향상을 위해서는 자기통제력 증진을 목표로 한 놀이와 미술활동의 회기를 늘리고 일상생활에 적용할 수 있는 자기통제력 증진 훈련을 추가하면 도움이 될 것이라 생각한다.

3) 스마트폰 과의존

본 연구에서 프로그램 실시 결과, 본 프로그램에 참여한 실험군의 스마트폰 과의존 점수는 대조군에 비해 사전-사후-추후 검사 변화에 유의한 차이가 있었다. 그리고 중재 종료 2개월 후 까지 실험군의 스마트폰 과의존 효과는 지속되었다. 이는 기존의 스마트폰 과의존 중재 프로그램을 실시하여 스마트폰 과의존 점수를 감소시킨 기존의 연구 결과를 통해 지지되는 바이다(김범구 등, 2016; 김희진, 2014; 심혜선, 2018; 이영선 등, 2014; 홍선희 등, 2015).

본 연구의 중재 프로그램의 참여한 아동은 또래와 어울려 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 통해 긍정적인 경험을 쌓으며, 여러 스마트폰 사용 조절 관련 활동을 하였고 이를 통해 스마트폰 과의존 수준을 감소시킬 수 있었다. 연구 대상자들은 스마트폰을 사용하는 이유에 대해 대체할 만한 놀이가 없어서(34.6%)와 단지 시간을 보내기 위해서(30.8%)라고 응답한 비율이 가장 높았는데, 프로그램에서 또래들과 어울려 하는 집단 활동을 지속하게 되면서 스마트폰 말고도 할 수 있는 다양한 활동이 있다는 것을 체험하게 되고, 이에 흥미를 느끼게 된 아동은 스마트폰 대신 할 수 있는 활동들을 찾아보고 시도해 보는 것에 동기부여가 되었으리라 파악된다. 이러한 과정을 통해 프로그램 종료 2개월 후 까지도 스마트폰 과의존 정도가 감소한 상태

로 유지되었을 것이라 생각한다.

또한, 선행연구에서 다른 시기에 비해 아동기는 구체적인 행동변화를 위해서 전략을 습득하는 것이 중요하다고 하였는데(김현정, 조은숙, 2019), 본 연구에서는 아동이 바른 스마트폰 사용 습관을 갖도록 하기 위하여, 스마트폰 사용에 관한 구체적인 전략을 세워보도록 하고, 실천 이후 피드백을 제공하여 전략을 수정하고 평가 하도록 한 것은 스마트폰 과의존 감소에 긍정적인 영향을 주었을 것이다.

기존의 학령기 후기 아동을 대상으로 한 스마트폰 과의존 중재 프로그램은 주로 중재 직후의 효과만을 확인하였다(김희진, 2014; 이향숙, 김현수, 2019; 조은숙, 하정, 2017; 홍선희, 2015). 추후 효과를 확인한 조현섭 등(2019)의 연구도 있었지만, 이는 2주 뒤의 효과 까지 만을 확인하였는데, 본 연구에서는 2개월 후의 효과까지 확인 할 수 있었다. 스마트폰 과의존은 여러 가지 요인들이 서로 상호작용하며 영향을 주고 있기 때문에(박채진, 서석진, 도명애, 2017; 이준기, 강근모, 2015; 정민, 2015), 중재 직후 변화가 있었다 하더라도 효과성이 지속되는 것이 쉽지 않다. 따라서 지속 효과를 확인한 것은 매우 의의가 있다. 나아가 아동이 바른 스마트폰 사용 습관을 계속해서 유지할 수 있도록, 중재 프로그램 이후의 지속적인 관리를 위해 후속 프로그램의 연계가 진행된다면 좋을 것이다.

한편, 이미 과의존이 심각한 경우에는 중재 프로그램을 통해 문제행동 변화를 실천하고 유지하게 되더라도 과의존의 특성상 재발을 경험할 가능성이 높아지기 마련인데(심혜선, 2018; Prochaska & Diclemente, 1982), 대상자가 스마트폰에 과의존 정도가 심각한 ‘고 위험군’이 아닌 ‘일반군’과 ‘잠재적 위험군’으로 구성되어 있었던 것이 추후 검사에서도 기존의 과의존 점수가 유지되는 결과에 영향을 주었다고 볼 수 있다.

선행연구에서는 스마트폰 과의존 수준을 구분하여 차별화 된 중재가 필요

하다고 주장하고 있다(김병년, 고은정, 최용일, 2013; 성미애, 유형균, 남순임, 2015; 심혜선, 2018). 하지만 본 연구에서는 참여자를 ‘잠재적 위험군’과 ‘일반군’으로 구분하지 않고 함께 프로그램을 진행하였다. 후속 연구에서는 ‘잠재적 위험군’과 ‘일반군’을 차등화 하여 위험 정도에 따라 프로그램을 심화하여 적용한다면 더욱 효과가 있을 것이라 생각한다.

한편, 본 연구의 대상이 되는 지역아동센터 아동은 부모의 관리, 감독이 소홀해 지기 쉬운 경제적 취약 계층이다(임혜자, 최희경, 2016). 본 연구에서 부모님이 스마트폰 사용시간을 통제하지 않는 아동이 61.5%를 차지하였고, 평일 평균 스마트폰 사용 시간은 2시간 27분, 주말 평균 스마트폰 사용 시간은 4시간 14분이었으며, 주말 사용 시간이 5시간이 넘는 아동이 34.6%이었다. 한국미디어패널조사를 토대로 분석한 김윤화(2018)의 연구에서 학령기 후기 아동의 평균 스마트폰 사용시간이 1시간 26분이었던 것과 비교해 볼 때, 본 연구 대상자의 스마트폰 사용시간은 많다고 볼 수 있다. 또한, 본 연구에서 스마트폰을 사용하는 이유에 대하여 대체할 만한 놀이가 없어서, 단지 시간을 보내기 위해서라고 응답한 아동이 65.4%나 되었다. 이는 본 연구의 대상자인 아동이 부모의 적절한 관리를 받지 못하고 있으며, 여가시간을 활용하지 못하고 스마트폰 사용시간이 많은 것을 의미한다. 더욱이 학령기 후기 아동은 또래 뿐만 아니라 부모의 영향도 많이 받는 시기이며, 스마트폰의 바른 사용에 관한 부모의 역할은 매우 중요하므로(박지영, 김세영, 2018), 향후에는 부모와 연계된 프로그램을 제공하는 것이 꼭 필요하다.

본 연구의 결과를 종합해 보면, 지역아동센터에 다니고 있는 학령기 후기 아동을 대상으로 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램을 적용하였을 때 참여자들의 또래관계는 증진되었고, 우울과 스마트폰 과의존

수준은 감소시키는데 효과가 있었다. 또한 이러한 개선 효과는 프로그램 종료 2개월 후까지 지속되는 결과를 보여주었다. 이는 본 프로그램이 학령기 후기 아동의 발달 단계적 특성을 고려하여 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 병행한 프로그램을 제공하였고, 그로 인해 아동 참여자들이 집단 내에서 또래와 어울려 긍정적인 상호작용을 경험할 수 있었기 때문이라고 생각한다. 특히, 본 중재 프로그램이 자기통제력에서는 효과를 보이지 않았지만 또래관계, 우울, 스마트폰 과의존에서는 효과를 보였다는 것은 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위해서 통제력을 증진 시키는 활동 보다는 또래와의 어울림을 통한 즐거움과 흥미를 찾게 해주는 대안활동이 그들의 발달 단계에 더욱 적합하다는 것을 시사한다. 향후에도 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여 인내심을 향상시키는 전략 보다는 스스로 흥미와 즐거움을 느낄 수 있도록 대안활동을 제공해주는 방향으로 중재가 진행되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점을 몇 가지 언급하고자 한다. 첫째, 본 연구는 국내 특정 지역에 위치한 8개의 지역아동센터의 아동을 편의 표집 하여 프로그램을 시행하였다. 지역아동센터아동은 일반아동과 그 특성이 다르기 때문에, 본 연구의 결과를 모든 학령기 후기 아동에게 일반화하기에는 한계가 있다. 또한 본 연구에서 실험군은 연구와 프로그램에 참여의사가 있는 적극적인 센터의 아동을 대상으로 하였고, 대조군은 연구에는 참여하고 싶지만 프로그램에는 참여의사가 없는 센터의 아동을 대상으로 하였기에 표본 선택에 제한점이 있었다. 향후 연구에서는 대상자를 일반 아동으로 까지 확대하고, 무작위 배정을 적용한 연구를 시행해 보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서 중재 프로그램 이외에 실험군과 대조군 모두 지역아동센터 내에서 학습, 음악, 미술, 독서, 서예, 체육 등의 다양한 프로그램을 제

공받고 있었다. 본 연구의 대상자 선정시 심리 중재 프로그램에 참여하지 않은 지역아동센터아동을 대상으로 하였는데, 각 지역아동센터에서 제공하는 프로그램들이 심리 중재가 목적이 아닐 지라도 본 연구의 심리사회적 변수에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서 아동이 참여하고 있는 다른 프로그램의 효과가 혼란 변수로 작용했을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 다른 프로그램을 제한한 상태에서 중재 프로그램의 효과를 조사해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여, 사회체계요인인 또래관계증진에만 중점을 두었으나, 사전 조사 결과 연구에 참여한 아동은 부모의 관리를 적절하게 받지 못한 것을 확인 할 수 있었다. 향후 연구에서는 이러한 부모의 요인을 고려하고, 부모와 연계한 집단 프로그램을 실시하여 부모와 아동이 함께 스마트폰 사용 습관을 개선할 수 있도록 도움을 주어야 하겠다.

넷째, 본 연구의 프로그램은 집단 활동으로 구성되어 아동이 다른 아동들과 어울려 있을 때만 시행할 수 있다는 제한점이 있다. 스마트폰 과의존 예방을 위해서는 아동이 혼자 시간을 보내는 상황도 대비하여, 아동이 혼자서도 여가 시간을 효율적으로 활용할 수 있는 방안을 제시해주는 것이 필요하다.

다섯째, 본 연구의 프로그램 개발 과정 중 목표수립과 구성 단계에서 프로그램 참여 대상으로 선정된 아동의 의견을 반영하지 못하였다는 제한점이 있다. 그리고 프로그램 평가 단계에서 아동의 프로그램 만족도, 프로그램 참여 후 일어난 변화나 아쉬웠던 점 등에 대해 면밀히 확인하지 못하였다. 본 연구에서는 설문지를 통한 아동의 주관적 평가만을 연구 도구로 삼았는데, 추후 연구에서는 아동의 상호작용 측정이나 스마트폰 사용 형태 등에 관하여 보호자나 선생님의 관찰지와 같은 객관적 평가 도구도 활용하여 보

다 포괄적인 평가를 하는 것이 필요하리라 생각한다.

이러한 제한점들이 있지만 본 연구는 스마트폰 과의존 위험에 노출되어 있는 학령기 후기 아동을 대상으로 스마트폰 과의존 예방 프로그램을 제공해 주었다. 특히 학령기 후기에 또래들과 어울려 노는 방법을 습득하지 못하고 스마트폰에만 의존하는 것은 훗날 성인이 되어서도 사회적으로 고립되기 쉬워지므로, 본 프로그램에서 또래관계기술을 증진 시키고 스마트폰 과의존을 예방하도록 한 것은 매우 의의가 있다. 본 연구에서 개발된 학령기 후기 아동을 대상으로 한 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램은 지역사회 다양한 아동 간호 실무현장에서 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 프로그램으로 활용 될 수 있으며, 간호 영역의 확대에 기여할 수 있을 것이다.

3. 간호학적 의의

본 연구는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여, 그들의 발달 특성에 맞는 흥미로운 집단 놀이와 미술 활동으로 구성된 또래관계증진 프로그램을 개발하고 적용하였다. 스마트폰이 필수 생활 미디어가 된 현대사회에서는 아동이 서로 같은 공간에 있더라도 얼굴을 맞대고 소통하거나 놀이하기 보다는 각자의 스마트폰에 몰두하는 현상을 흔히 볼 수 있다. 이렇게 아동이 스마트폰 없이 친구들과 쌓는 즐거운 경험들이 부족한 현실을 감안할 때, 본 연구의 간호학적 의의에 대한 구체적인 논의는 다음과 같다.

본 중재 프로그램은 아동이 흥미를 가지고 참여할 수 있는 놀이 활동을 중심으로 구성이 되어있기 때문에, 아동이 가장 많은 시간을 보내고 있는 학교에서 쉬는 시간을 활용하여서도 얼마든지 프로그램을 제공해 볼 수 있다. 또한, 지역사회 뿐 만 아니라 병원에 입원하여 여가시간을 잘 활용하지 못하고 스마트폰에 과의존 되기 쉬운 아동을 대상으로도 프로그램을 제공할 수 있다는 점에서 활용도가 크다. 이와 같이 본 연구는 앞으로 지역사회 및 입상의 아동 간호 실무현장에서 유용한 중재방안이 될 수 있을 것이라 생각한다.

그리고 본 프로그램은 지역아동센터의 아동을 대상으로 하였다. 사회적 지지체계가 열악하여 심리, 정서적 문제를 겪기 쉬운 지역아동센터에 다니는 아동은 아동기의 문제가 성인이 되었을 때도 부적응 요인으로 확대 될 수 있으므로, 본 프로그램을 제공하여 아동기에 다른 사람을 이해하고 공감의 기회를 갖도록 한 점은 아동의 일생에 걸쳐 장기적으로 도움이 될 수 있으리라 생각하며, 본 프로그램은 지역사회의 아동 간호 실무 차원에서 기여도가 크다고 본다.

스마트폰 과의존은 그 특성상 아동에게 취약하며, 결과가 만성적인 질병

으로 이어질 수 있기 때문에 의료계의 접근이 필요한 분야임에도 불구하고 학령기 후기 아동이 주로 활동하는 공간이 지역사회이기 때문에, 상담, 심리, 교육 분야에서 주로 연구가 진행되어왔다. 본 연구에서는 간호학 분야에서는 거의 처음으로 지역사회에 있는 학령기 후기 아동을 대상으로 스마트폰 과의존 예방프로그램을 제공하고 그 효과를 확인 하였다는 것에 의의가 있다.

또한, 본 프로그램은 국내에서 거의 처음으로 시도된 스마트폰 과의존 예방을 목적으로 한 집단 놀이활동과 집단 미술활동을 병행한 프로그램이다. 이론적 모형을 기반으로 체계적으로 프로그램을 개발하였고, 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유인자를 적용하여 프로그램에 대한 근거를 제시하였다. 근거에 기반하고 과학적이고 체계적으로 구성한 중재 프로그램이기에 향후 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방 프로그램을 개발하는 데에도 유용한 자료로 사용될 수 있을 것이다. 앞으로도 학령기 후기 아동이 생활하는 지역사회에서 지속적으로 활용되고 연구된다면 간호 연구의 지평을 넓히는데 기여할 수 있으리라 생각한다.

그리고 본 프로그램은 간호사의 역량을 개발하고, 간호사가 제공할 수 있는 중재법에 대한 기초 자료가 될 수 있을 것이다. 실제 간호교육 현장에서 아동의 스마트폰 과의존 뿐만 아니라 정신 건강 증진과 전인적 발달까지도 도모할 수 있도록 하는 간호사 교육프로그램 개발에 참고자료를 제공할 수 있으리라 기대한다.

VII. 결론 및 제언

본 연구는 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램을 개발, 적용하여 효과를 평가하고자 시도하였다. 프로그램의 전체 구성을 위해 Bukely (1967)의 사회체계이론을 토대로 한 정민(2015)의 스마트폰 구조모형을 바탕으로 Corey (2012)의 집단상담 단계에 집단 기반의 놀이와 미술 활동의 치유인자를 적용하여 프로그램 목표를 정하고 중재 내용 및 전략을 구성하였다. 프로그램에 대한 예비조사와 전문가의 검증 후, 회기 당 90분으로 진행되는 총 12회기의 프로그램을 완성하였다.

본 중재 프로그램은 지역아동센터에 다니고 있는 학령기 후기 아동에게 또래관계를 증진 시킬 수 있는 집단 기반의 놀이와 미술 활동을 제공함으로써 스마트폰 과의존을 포함한 심리사회적 건강증진을 돕고자 하였다. 연구 결과 또래관계증진 프로그램은 학령기 후기 아동의 또래관계를 증진시키고, 우울과 스마트폰 과의존을 감소시켰음을 확인하였다.

본 연구는 또래와 어울리고 관계를 유지하는 일이 매우 중요한 학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위하여, 스마트폰 없이도 또래와 어울리고 긍정적인 경험을 쌓을 수 있는 놀이의 장을 제공해 주었다는 점에서 의의를 가진다. 그리고 심리적인 어려움을 겪기 쉬운 지역아동센터 아동에게 중재 프로그램을 제공하여 긍정적인 경험을 갖도록 해주었기에, 지역사회의 아동간호실무 차원에서 기여할 것이라고 본다. 본 연구에서 개발된 프로그램은 지역아동센터와 아동이 주로 생활하고 있는 학교를 포함한 여러 지역 사회기관 뿐만 아니라 병원에 입원해 있는 아동에게도 두루 적용 할 수 있기에 아동 간호 실무 현장에서 유용한 중재 방안이 될 수 있다. 또한 본 연구의 결과는 추후 진행될 학령기 후기 아동을 위한 스마트폰 과의존 예방 프로그램의 기초자료로서 활용될 수 있을 것이다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 향후 일반 아동으로 까지 대상자를 확대하고 엄격한 설계의 적용을 통하여 프로그램의 효과를 재평가한다.

둘째, 프로그램 구성에서 부모가 개입할 수 있는 전략을 포함한다.

셋째, 실생활에서 자기통제력을 증진시킬 수 있는 활동을 추가하여 보다 장기적인 프로그램을 구성하고, 후속 프로그램과 연계한다.

넷째, 프로그램의 효과 평가를 위하여 인터뷰와 같은 질적 연구 방법을 활용한 포괄적인 분석을 진행한다.

참 고 문 헌

- 강경림, 허수진, 조주현(2018). 청소년 대상 인터넷/스마트폰 중독 중재연구에 대한 통합적 문헌고찰. *Perspectives in Nursing Science*, 15(2), 70-80.
- 고하나(2010). *계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 ADHD 성향 아동의 자기조절능력과 집행기능에 미치는 영향 -놀이를 중심으로-*. 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문, 서울.
- 곽수경, 서미아(2018). 지역아동센터 아동의 우울, 공격성 및 자아발달 단계에 대한 내담자 중심 모래놀이치료의 효과. *상징과모래놀이치료*, 9(2), 1.
- 구용근(2014). *부모 양육태도, 부모-자녀 의사소통, 사회적 지지가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 중심으로*, 한세대학교 일반대학원, 박사학위논문, 경기.
- 김경호(2018). 대학생의 스마트폰 중독이 공격성과 우울을 매개로 대학생생활 적응에 미치는 영향. *한국사회복지교육*, 42(0), 31-56.
- 김기태, 이현주, 문신일(2016). 청소년의 스마트폰 네트워크 크기, 이용행태, 또래친구와의 관계지향성이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 연구. *한국방송학보*, 30(4), 5-40.
- 김동일, 금창민, 박알프리, 이승호(2017). 청소년 인터넷/스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증. *아시아교육연구*, 18(2), 293-314.
- 김미희, 김정일(2015). 신체놀이활동을 병행한 집단 미술치료 프로그램이 학령기 아동의 또래관계기술과 학교생활적응에 미치는 효과. *예술교육연구*, 13(4), 123-139.
- 김민성, 박신희(2015). 지역아동센터 아동이 지각하는 사회적 지지가 아동의

- 자아탄력성에 미치는 영향: 지역아동센터 교사지지의 상대적 영향력과 조절효과를 중심으로. *아시아교육연구*, 16(2), 55-82.
- 김범구, 이창호, 전미진, 이미현(2016). 스마트폰 중독 기숙형 치유 프로그램 개발. *청소년상담연구*, 24(2), 37-57.
- 김병년, 고은정, 최홍일(2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국청소년연구*, 24(3), 67-98.
- 김상림(2018). 청소년의 자기통제력과 스마트폰 과의존 간 관계에서 부모-자녀의사소통 및 학교생활적응의 매개효과. *한국생활과학회지*, 27(2), 91-102.
- 김선현, 김주연(2012). 자기탐색강화 집단 미술치료가 인터넷 중독 아동의 자기 통제력에 미치는 영향. *임상미술치료학연구*, 7(2), 35-45.
- 김선형, 박미경, 천성문(2016). 통합예술치료 프로그램이 위축청소년의 자기표현, 자기효능감 및 또래관계에 미치는 효과. *예술심리치료연구*, 12(3), 109-136.
- 김성수(2013). 저소득가정 초기청소년의 정서지능, 사회성 향상을 위한 미술치료프로그램의 효과성 연구. *학교사회복지*, 25, 207-232.
- 김소영(2016). 청소년의 스마트폰 사용과 우울, 공격성의 종단적 관계 검증: 자기회귀교차지연 모형 적용. *중등교육연구*, 64(2), 315-336.
- 김수정, 박원모, 박상복(2007). 초등학교 고학년의 인터넷 중독 관련변인연구. *한국심리학회지: 학교*, 4(2), 193-211.
- 김수지, 이정자(2018). 놀이중심의 자기통제훈련 프로그램이 학령기 아동의 자기통제력 및 인터넷 중독과 인터넷 사용시간에 미치는 효과. *놀이치료연구*, 22(3), 59-70.
- 김승연(2016). 집단치료놀이가 유아의 또래놀이 상호작용과 어린이집 적응에 미치는 효과, 명지대학교 대학원, 석사학위논문, 서울.

- 김영미, 김두범(2016). 중학생의 스마트폰 사용과 학교적응과의 관계에서 자기통제력의 매개효과. *청소년학연구*, 23(3), 133-162.
- 김윤희(2018). *어린이와 청소년의 휴대폰 보유 및 이용행태 분석* (KISDISTAT 리포트 Vol.18-20). 정보통신정책연구원.
- 김정민, 지혜(2011). 발달적 차이에 따른 신체화 증상 관련 변인 연구 -정서적, 인지적 및 사회적 요인을 중심으로. *상담학연구*, 12(4), 1109-1130.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011). *상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가*. 서울: 학지사.
- 김태호, 전영순, 신영태, 임소희, 서재원(2018). 인터넷 및 스마트폰 중독 위험성이 있는 청소년을 위한 또래관계증진 프로그램의 효과. *소아청소년정신의학*, 29(2), 40-46
- 김지나(2017). *스마트폰 중독 아동의 자기조절능력향상을 위한 미술치료 프로그램 연구*. 한양대학교 교육대학원, 석사학위논문. 서울.
- 김현정, 조은숙(2019). 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생의 자아존중감 향상에 초점을 둔 이야기치료 집단상담 프로그램의 효과 및 변화과정 연구. *한국가족관계학회지*, 24(2), 25-44.
- 김현숙(1998). *청소년의 건강행위와 비행의 영향 요인에 관한 모형 구축*, 서울대학교 보건대학원, 박사학위논문, 서울.
- 김현실, 양지훈(2016). 청소년을 위한 스마트폰 중독 예방 프로그램의 효과에 관한 메타분석. *사회과학연구*, 32(1), 259-281.
- 김현진, 박효정, 안해정(2016). 스마트폰·인터넷 중독과 우울, 공격성, 사회적 관계, 학교폭력 경험 간의 다중집단 경로 분석. *교육학연구*, 54(1), 77-104.
- 김형지, 정세훈(2015). 초등학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에

- 관한 연구. *사이버커뮤니케이션학보*, 32(1), 87-120.
- 김혜림, 김유진(2015). 집단모래놀이치료가 스마트폰중독 청소년의 또래애착과 충동성 및 사회적 불안에 미치는 효과. *상징과모래놀이치료*, 6(2), 1-12.
- 김혜순, 변상해(2015). 청소년의 스마트폰 중독이 또래관계에 미치는 영향. *벤처창업연구*, 10(5), 117-125.
- 김희진(2014). *초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발*, 한국교원대학교 교육대학원, 석사학위논문, 서울.
- 남현미(1999). *가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향*, 서울대학교 생활과학대학원, 석사학위논문, 서울.
- 남현지, 하은혜(2019). 지역아동센터 아동의 공격성, 우울이 휴대폰 의존도 변화에 미치는 영향. *한국아동복지학회지*, (65), 1-21.
- 대한신경정신의학회(2017). *신경정신의학 = Textbook of neuropsychiatry* (3판. ed.). 서울: 아이엠이즈컴퍼니.
- 문대근, 문수백(2011). 아동의 내면화·외현화 문제행동 관련변인들 간의 인과적 구조분석. *아동학회지*, 32(5), 49-65.
- 문의용, 김택호(2014). 스마트폰 중독자와 인터넷 중독자의 스트레스 대처 방식과 대인관계 성향의 차이. *한국청소년시설환경학회 학술대회*, 75-87.
- 박상규(2009). *중독의 이해와 상담실제* (박상규 외). 서울: 학지사.
- 박송이(2018). *협동작업 중심 집단 미술치료가 아동의 또래관계기술에 미치는 효과*. 대구대학교 재활과학대학원, 석사학위논문. 서울.
- 박정숙(2019). *놀이를 활용한 집단 미술치료가 저소득층 가정 아동의 자기표현과 또래관계에 미치는 효과*, 건국대학교 예술디자인대학원, 석사

학위논문, 서울.

박지영, 김세영(2018). 부모교육을 병행한 놀이중심 현실치료상담 프로그램이 아동의 스마트폰 중독 위험성 감소에 미치는 효과. *아동학회지*, 39(3), 83-95.

박채진, 서석진, 도명애(2017). 초·중·고등학생의 스마트폰 중독 국내 연구의 동향: 스마트폰 중독의 원인과 결과 요인을 중심으로. *정서·행동장애연구*, 33(3), 271-296.

성미애, 유형근, 남순임(2015). 스마트폰 중독 잠재적위험군 고등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. *학습자중심교과교육연구*, 15, 185-203.

송영혜. (1997). 놀이치료 이론과 놀이치료 요인분석 연구. *특수교육연구*, 20, 205-227.

성경선, 김진선(2017). 초등학생 집단 미술치료프로그램 효과에 대한 메타분석. *한국예술치료학회지*, 17(2), 87-105.

성영혜, 윤미원, 이주연(2005). *집단치료놀이 실제*. 서울: 한국치료놀이연구소.

성윤지(2013). 청소년의 소외감이 스마트폰 과다 사용에 미치는 영향: 부모 애착과 또래애착의 조절효과를 중심으로. 대구카톨릭대학교 대학원, 석사학위논문. 대구.

신성만, 고영삼(2017). '인터넷 중독'의 대체용어로서 '인터넷 과의존'의 개념연구. 한국정보화진흥원.

신성만, 류수정, 김병진, 이도형, 정여주(2015). 인터넷 중독 청소년을 위한 동기강화상담 집단프로그램 개발 및 효과. *상담학연구*, 16(4), 89-109.

신영미(2012). *스마트폰 이용 동기 및 정도와 과다사용 간의 관계*, 단국대

- 학교 교육대학원 석사학위논문, 경기.
- 신지환, 장미경(2016). 집단모래놀이치료가 스마트폰중독 청소년의 중독수준과 우울 및 불안에 미치는 효과. *상징과모래놀이치료*, 7(1).
- 신현복(2016). 집단 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 아동의 회복탄력성에 미치는 효과. *한국청소년상담학회지*, 1(1), 139-164.
- 신호경, 이민석, 김홍국(2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구: 스마트폰 사용 중독을 중심으로. *정보화정책*, 18(3), 50-68.
- 심언희(2013). *집단 미술치료가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향*. 명지대학교 사회교육대학원, 박사학위논문. 서울.
- 심혜선(2018). *청소년 스마트폰 중독 개입 프로그램 개발*, 이화여자대학교 사회복지대학원, 박사학위논문. 서울.
- 양영미, 이선영(2019). 아동의 우울과 스마트폰 과의존 간의 관계-체육활동 참여의 조절효과. *한국아동복지학*, (67), 35-59.
- 양윤란, 오경자(2005). 또래관계기술척도의 개발: 초등학교 4학년-중학교3학년 학생용. *한국심리학회지 임상*, 24(4), 961-971.
- 엄미연(2004). *집단 놀이치료가 한부모 가정 아동의 사회적 능력증진에 미치는 효과*. 서울여자대학교 사회과학대학원, 석사학위논문. 서울.
- 오가영(2016). 한부모 가정 아동의 우울 감소와 자아존중감 향상을 위한 미술치료 사례연구. *한국예술치료학회지*, 16(2), 67-81. Retrieved from http://snu-primo.hosted.exlibrisgroup.com/82SNU:TN_earticle_s286187
- 오익수, 김철(2009). 인터넷 중독 예방 및 개입 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *정보교육학회 논문지*, 13(4), 529-537.
- 오주(2014). 초등학생의 스마트폰 중독요인에 관한 연구. *복지행정논총*, 24(1), 47-76.

- 윤자영(2009). *집단게임놀이치료가 우울 아동의 우울 및 생활만족도에 미치는 영향*. 명지대학교 대학원, 석사학위논문, 서울.
- 이건욱, 이현미, 신지현 (2016). 집단미술치료가 인터넷게임과몰입 초등학생의 공격성과 정서조절능력에 미치는 효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(9), 769-778.
- 이경님(2000). 아동의 자기통제력척도 개발에 관한 연구. *인간발달연구*, 7, 99-120.
- 이계원(2001). *청소년의 인터넷중독에 관한 연구*, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문, 서울.
- 이모영, 김은영(2015). 미술의 치료 요인에 대한 고찰. *예술심리치료연구*, 11(2), 1-19.
- 이순희, 차은정(2014). 대학생의 우울, 자아존중감, 대인관계가 스마트폰 과다사용에 미치는 영향-보건계열학생을 중심으로. *한국자료분석학회*, 16(5), 2781-2793.
- 이성(2014). *놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 중국 초등학생의 인터넷 중독 및 자기통제력에 미치는 효과*. 제주대학교 교육대학원, 석사학위논문, 제주.
- 이영선, 김은영, 김래선, 최영희(2014). 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램의 개발과 효과성 평가. *청소년상담연구*, 22(1): 303-334.
- 이윤미(2014). *애착과 자기통제력이 중학생의 스마트폰중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과*. 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문. 서울.
- 이준기, 강근모(2015). 청소년 스마트폰 중독의 내현화 변인과 외현화 변인에 대한 메타분석. *청소년상담연구*, 23(1), 247-271.
- 이해경(2008). 휴대폰의 중독적 사용을 예측하는 변인들의 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(1), 133-157.

- 이향숙, 김현수(2019). 초등 고학년생을 위한 스마트폰 중독 예방프로그램의 효과성. *한국아동심리치료학회지*, 14(2), 37-58.
- 임윤선(2006). *예술인의 우울증과 자살에 관한 예술치료의 필요성에 대한 연구*. 한양대학교 대학원, 박사학위논문, 서울.
- 임정희, 신고은, 전우영(2015). 또래관계가 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 346.
- 임혜자, 최희경(2016). 지역아동센터 아동의 행복감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *여성연구논집*, 27, 93-110.
- 장성화(2019). 초등학교 고학년이 지각한 또래관계와 스마트폰 중독의 관계: 자기통제력을 매개변인으로. *아동교육학회지*, 28(2), 167-179.
- 장은정(2018). 아동의 공감능력, 또래관계, 스마트폰 중독의 관계 연구: 공감능력의 매개효과 검증. *아동복지연구*, 16(2), 47-66.
- 전미향(1997). *집단 미술치료가 청소년의 자기존중감과 사회적응력에 미치는 효과*. 영남대학교 대학원, 박사학위 논문, 경북.
- 전소영, 오승진(2015). 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성에 미치는 효과. *아동미술교육*, 14(1), 71-87.
- 전호선, 장승옥(2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. *청소년학연구*, 21(8), 103-129.
- 전혜숙, 전종설(2017). 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. *보건사회연구*, 37(3), 459.
- 정민(2015). 중학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인 간의 구조적 관계. *한국청소년연구*, 26(3), 103-13.
- 정송화, 이경은, 김미정(2019). 스마트폰 중독 초등학생을 위한 개입프로그램 메타분석. *한국산학기술학회논문지*, 20(2), 144-152.
- 조미희.(2013). *초등학생의 부모 양육태도와 또래애착이 스마트폰 과다사용*

- 에 미치는 영향: 우울을 매개로. 광운대학교 대학원, 석사학위논문, 서울.
- 조은숙, 하정(2017). 스마트폰 과의존 초등학생을 위한 드라마심리집단상담 프로그램 개발과 효과. *문화예술교육연구*, 12(1), 121-144.
- 조은영(2005). *생태체계적 요인이 학교청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구*. 목포대학교 대학원, 석사학위 논문, 무안군.
- 조춘범(2017). 청소년의 또래관계와 스마트폰 중독과의 관계연구: 우울의 매개효과 검증. *한국사회복지조사연구*, 52, 5-34.
- 조현섭, 강진구, 강동민(2019). 인터넷, 스마트폰 중독 예방 대인관계 향상 집단상담 프로그램이 초등학생에게 미치는 효과. *한국아동교육학회*, 28(3), 169-182.
- 주소희(2019). 개인요인, 부모, 또래요인이 지역아동센터 이용 아동의 스마트폰 과다 사용에 미치는 영향. *인문사회* 21, 10(4), 1651-1662.
- 주지혁(2013). 초등학생의 우울증, 스마트폰 중독 및 학교생활 만족도의 관계에 대한 탐색: Partial Least Square (PLS) 경로모형 분석을 중심으로. *디지털융복합연구*, 11(12), 49-60.
- 진미령, 신성만(2016). 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: '도피이론 (Escape Theory)'모형을 중심으로. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 31-53.
- 채은영, 정문주(2016). 국내 집단 놀이치료 프로그램 효과에 대한 메타분석. *한국놀이치료학회지 (놀이치료연구)*, 19(2), 159-177.
- 최동현(2017, 9, 27). 초등학교 고학년 10명 중 9명 스마트폰 보유, 1명은 '중독', news1. <http://news1.kr/articles/?3112708> 에서 검색
- 최리라, 권현수(2018). 한 부모 가정 아동의 자아존중감과 사회성 향상을 위한 통합예술심리치료 사례연구. *한국예술치료학회지*, 18(2), 23-45.

- 최은미, 김명식(2016). 스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 연구. *상담학연구*, 17(3), 169-185.
- 최인호(2012). *미디어 리터러시 교육의 의도된 효과와 의도하지 않은 효과: 지식, 몰입, 그리고 프라이밍의 역할*, 고려대학교 대학원, 박사학위 논문, 서울.
- 최하나(2013). *인지행동놀이치료가 인터넷 게임 중독 아동의 자기통제력에 미치는 효과*. 대구대학교 재활심리학대학원, 석사학위논문, 대구.
- 최현정(2012). *집단 미술치료 프로그램이 초등학교 1학년의 교우관계에 미치는 영향*, 한양대학교 교육대학원, 석사학위논문, 서울.
- 하나래(2016). *집단 놀이치료가 아동의 주관적 안녕감과 또래관계 질에 미치는 영향*, 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, 서울.
- 하문선, 김지현(2013). 한국 초기 청소년 공격성척도(K-PCS) 타당화 연구. *한국청소년연구*, 24(1), 71-101. Retrieved from <http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE02101560>
- 하서인, 오미영(2016). 저소득층 한부모 가정 아동의 우울 감소와 자기효능감 향상을 위한 미술치료 단일 사례 연구. *한국예술치료학회지*, 16(1), 73-91.
- 한국정보화진흥원(2012). 스마트 미디어 중독 특성 및 중독 해소 개입 전략 개발 연구. 한국정보화진흥원 연구보고서(NIA IV-RER-12090).
- 한국정보화진흥원(2016). 2016 정보문화포럼 정책연구보고서(NIA V-RER-B16007). https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=39485&bcIdx=18317&parentSeq=18317 에서 검색
- 한국정보화진흥원(2018). 2018년 종교계 스마트폰 과의존 예방교육 자체강사 양사 교육과정교재

- 한국정보화진흥원(2020). 2019년 스마트폰 과의존 실태조사. 서울: 미래창조과학부, 한국정보화진흥원.
- 한국청소년정책연구원(2012). 취약계층 아동·청소년 종단조사Ⅲ(연구보고 12-R09). <http://lib.nypi.re.kr/pdfs/2012/09.pdf> 에서 검색
- 한윤경, 유영순(2015). 미술매체를 활용한 집단 놀이치료 프로그램이 초등학생의 애착안정성·자아존중감·사회성 증진에 미치는 효과연구. *한국기독교상담학회지*, 26(3), 199-227.
- 황소희, 이영애(2018). 중학생의 우울증상과 스마트폰 과의존의 관계에서 학교생활적응의 매개효과. *한국놀이치료학회지*, 21(3), 343-363.
- 허만세, 이순희, 김영숙(2017). 한국어판 CES-DC 11 의 개발: 신뢰도 및 타당도 분석을 중심으로. *정신건강과 사회복지*, 45(1), 255-285.
- 홍선희, 유형근, 남순임(2015). 초등학교 고학년의 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발. *상담학연구*, 16(6), 241-257.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, D.C.: APA Press.
- Asher, S. R., & Parker, J. G. (1989). Significance of peer relationship problems in childhood. *In Social competence in developmental perspective* (pp. 5-23). Springer, Dordrecht.
- Bierman, K. L. (2004). *Peer rejection: Developmental processes and intervention strategies*. Guilford Press.
- Buckley, W. (1967), *Sociology and modern systems theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The development of companionship and intimacy. *Child Development*, 58, 1101-1103.

- Byrne, S. (2009). Media literacy interventions: What makes them boom or boomerang?. *Communication Education*, 58(1), 1–14.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2012). *중독 상담* (신성만 외 공역). 서울: 박학사.
- Chung, V., Wong, E., & Griffiths, S. (2007). Content validity of the integrative medicine attitude questionnaire: perspectives of a Hong Kong Chinese expert panel. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(5), 563–570.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (Eight Edition)*. USA: Brooks/Cole.
- Daruna, J. H., & Barnes, P. A. (1993). A neurodevelopmental view of impulsivity. In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (p. 23–37). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-002>.
- Dillard, J. P., & Shen, L. (2005). On the nature of reactance and its role in persuasive health communication. *Communication Monographs*, 72(2), 144–168.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Retrieved March, 30, 2019. Retrieved from <https://www.cog.brown.edu/brochures/people/duchon/humor/internet.addiction.html>.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Gilmore, K. J., & Meersand, P. (2018). *아동·청소년 정신발달* (이지연, 이

- 지현, 김아름 공역). 서울: 학지사.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2018). *아동간호학* (김영혜 외 공역). 서울: 현문사.
- Humphrey, L. L. (1982). Children's and teachers' perspectives on children's self-control: the development of two rating scales. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5), 624.
- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 47(6), 1020.
- Landreth, G. L. (2002). *Play Therapy: The Art of the Relationship*. Indiana: Accelerated Development Inc.
- Potts, N. L., & Mandleco, B. L.(2017). *아동청소년간호학* (김희순, 오진아, 박충선, 유미애 공역). 파주: 수문사.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276.
- Quick, B. L., & Stephenson, M. T. (2007). Further evidence that psychological reactance can be modeled as a combination of anger and negative cognitions. *Communication Research*, 34(3), 255-276.
- Rosen, K. S. (2018). *사회 정서 발달 : 애착관계와 자기의 발달* (유미숙, 이영애, 류승민, 박소연, 박현아 공역). 서울: 시그마프레스.
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324-354.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social

- connectedness: Predictor effect of Internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2017-44589-004&site=ehost-live>
- Shaffer, D. R. (2008). *사회성격발달*. (송길연, 이지연 공역). 서울: 시그마프레스.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2014). *발달심리학*. (송길연, 이지연, 장유경, 정윤경 공역). 서울: 박영스토리.
- Schaefer, C. E. (1993). *The therapeutic powers of play*. Jason Aronson.
- Schaefer, C. E. (2015). *놀이치료의 기초*. (김은정 역). 서울: 시그마프레스.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sweeney, D. S., Baggerly J. N., & Ray. D. C. (2014). *Group play therapy : a dynamic approach*. New York, NY: Routledge.
- Volkow, N., & Li, T. K. (2005). The neuroscience of addiction. *Nature neuroscience*, 8(11), 1429.
- Waltz, C. F., & Bausell, B. R. (1981). *Nursing research: design statistics and computer analysis*. Philadelphia : F.A. Davis Company.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2018-00264-026&site=ehost-live>

Weissman, M. M., Orvaschel, H., & Padian, N. (1980). Children's symptom and social functioning: Self-report scales. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 168, 736-740.

Yalom, I. D. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy: 2d Ed.* Basic Books.

Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Poster presented at the 104th Annual Conception of the American Psychological Association in Toronto, Canada, August 16.

부록 1. 생명윤리위원회 심의결과 통보서

심의결과 통보서

수신

연구책임자	이름: 조주현	소속: 간호대학 간호학과	직위: 박사과정
지원기관	해당없음		

과제정보

승인번호	IRB No. 1906/002-015		
연구과제명	스마트폰 과의존 예방을 위한 노래감각 증진 프로그램의 효과		
연구종류	학위 논문 연구, 설문조사, 행동실험연구		
심의종류	변경		
심의일자	2019-07-11		
심의대상	설명문 및 동의서 또는 서면동의 연계서류, 모집문건, (변경대조표)		
심의결과	승인		
승인일자	2019-07-11	승인유효기간	2020-06-09
정기보고주기	12개월		
심의의견	1. 심의결과 제출하신 연구계획에 대해 승인합니다. 2. 연구자께서는 승인된 문서를 사용하여 연구를 진행하시기 바라며, 만일 연구진행 과정에서 계획상에 변경사항 (연구자 변경, 연구내용 변경 등)이 발생할 경우 본 위원회에 변경신청을 하여 승인 받은 후 연구를 진행하여 주십시오. 3. 유효기간 내 연구가 끝났을 경우 종료 보고서를 제출하여야 하며, 승인유효기간 이후에도 연구를 계속하고자 할 경우, 2020-05-09까지 지속심의를 받도록 하여 주십시오.		
검토의견	계획서 검토의견		
	동의서 검토의견		
	기타 검토의견		

2019년 07월 11일

서울대학교 생명윤리위원회 위원장



본 위원회가 승인한 연구를 수행하는 연구자들은 다음의 사항을 준수해야 합니다.

1. 반드시 계획서에 따라 연구를 수행해야 합니다.
2. 위원회의 승인을 받은 연구참여자 동의서를 사용해야 합니다.
3. 모국어가 한국어가 아닌 연구참여자에게는 승인된 동의서를 연구참여자의 모국어로 번역하여 사용해야 하며 번역본은 인출 및 위원회의 승인을 거쳐야 합니다.
4. 연구참여자 보호를 위해 불가피한 경우를 제외하고는 연구 진행중의 변경에 대해서는 위원회의 사전 승인을 받아야 합니다. 연구참여자의 보호를 위해 취해진 응급상황에서의 변경에 대해서는 즉각 위원회에 보고해야 합니다.
5. 위원회에서 승인 받은 계획서에 따라 등록된 연구참여자의 사망, 입원, 심각한 질병에 대하여는 위원회에 서면으로 보고해야 합니다.
6. 임상시험 또는 연구참여자의 안전에 대해 유해한 영향을 미칠 수 있는 새로운 정보는 즉각 위원회에 보고해야 합니다.
7. 위원회의 요구가 있을 때에는 연구의 진행과 관련된 사항에 관하여 위원회에 보고해야 합니다.
8. 연구참여자 모집광고는 사용 전에 위원회로부터 승인을 받아야 합니다.
9. 강제 혹은 부당한 영향력이 없는 상태에서 충분한 설명에 근거하여 연구참여자로부터 동의를 받아야 하며, 잠재적인 연구참여자에 대해서 연구 참여 여부를 숙려할 수 있도록 충분한 기회를 제공해야 합니다.

부록 2. 자료수집용 설문지

<사전 설문지>

1. 현재 몇 학년 입니까? ()학년
2. 성별은 무엇입니까? ① 남자 ② 여자
3. 스마트폰을 평일과 주말에 각각 얼마나 사용하나요?
-평일: ()시간
-주말, 공휴일: ()시간
4. 스마트폰을 처음 시작한 나이는? 만 ()세
5. 스마트폰에서 가장 많이 사용하는 기능을 1순위부터 3순위까지
골라주세요.
1순위 () 2순위() 3순위()

① 전화통화 ② 문자메시지
③ 모바일메신저(카카오톡, 라인, 마이피플, 카카오프렌즈 등)
④ SNS(페이스북, 트위터 등) ⑤ 게임
⑥ 음악감상 ⑦ 웹툰 ⑧ 쇼핑
⑨ 사진, 동영상 촬영 ⑩ 영화, 방송프로그램 등 동영상 시청
⑪ 인터넷 정보검색 ⑫ 숙제, 교육, 학습
⑬ 기타()
6. 스마트폰을 이용하는 가장 큰 이유는 무엇인가요?
① 지식 및 정보를 얻기 위해서 ② 시간을 보내기 위해서
③ 친구관계를 유지하기 위해서 ④ 스트레스를 해소하기 위해서
⑤ 대체할만한 놀이가 없어서 ⑥ 기타 ()

7. 1) 부모님 또는 집안 어른과 스마트폰을 사용할 수 있는 시간을 정해 놓았나요?

- ① 예 ('예'를 선택한 경우에 아래 2)도 답해주세요.) ② 아니오

2) 시간을 정해놓았다면 잘 지키고 있나요?

- ① 정해진 시간만큼 한다 ② 시간은 정해져 있으나 가끔 더 한다
③ 시간은 정해져 있으나 항상 더 한다

8. 학교생활만족도는 어떤가요?

- ① 매우 불만족 ② 불만족 ③ 보통 ④ 만족 ⑤ 매우 만족

9. 내가 생각해 볼 때

항목	나쁜편 이다	보통이다	좋은편 이다
1) 엄마와의 관계는 (엄마가 안계시면 아빠 혹은 집안 어른과의 관계를 답해주세요.)			
2) 친구들과의 관계는			
3) 학교 선생님과 관계는			

<사전/사후 설문지>

※다음의 각 문항을 잘 읽고 지난 일주일간 자신의 모습과 가장 비슷하다고 여겨지는 번호 한 군데에 동그라미표를 해주세요.

구분	문항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	매우 그렇 다
1	기분이 우울했다.				
2	(세상에 홀로 있는 듯한)외로움을 느꼈다.				
3	슬픈 기분이 들었다.				
4	행복했다.				
5	즐겁게 지냈다.				
6	입맛이 없어서 별로 먹고 싶은 기분이 안 들었다.				
7	내가 하는 모든 일이 힘겹게 느껴졌다.				
8	잠을 제대로 자지 못했다.				
9	하루하루 지내기가 힘들었다.				
10	사람들이 나에게 잘 대해 주지 않았다.				
11	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.				

※다음 각 문항을 잘 읽고 평소 내가 다른 아이들과 함께 있을 때 다음의 행동들을 얼마나 자주 나타내는지 해당하는 번호 한 군데에 동그라미표를 해주세요.

구 분	문항	전혀 없었 다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	농담이나 재미있는 이야기를 해서 아이들을 즐겁게 해준다.				
2	다른 아이에게 빌린 물건을 아껴서 사용한다.				
3	내가 좋아하는 게임이나 놀이를 친구에게 함께 하자고 말한다.				
4	처음 만난 아이에게 내가 먼저 말을 건다.				
5	게임이나 놀이를 할 때 순서를 기다린다.				
6	조별 활동에서 다른 아이들과 함께 작업(예: 공부, 숙제, 과제 등)을 할 때, 내가 맡은 역할을 다한다.				
7	마음에 드는 아이가 있으면 내가 먼저 “친구 하자”고 말한다.				
8	나를 도와준 아이에게 고맙다고 말한다.				
9	내가 실수를 한 경우에는 실수를 했다고 인정한다.				
10	아이들이 재미있는 놀이를 하고 있으면 그 놀이에 끼워달라고 말한다.				
11	친구와 함께 게임을 하거나 놀				

	때, 게임이나 놀이 규칙에 대한 친구의 의견을 받아들인다.				
12	여러 명이 모여 있을 때, 내가 먼저 말을 꺼내서 이야기를 시작한다.				
13	내가 다른 아이의 마음을 속상하게 한 경우에 미안하다고 말한다.				
14	모르는 아이를 만나면 내가 먼저 나에게 대해 소개를 한다.				
15	친구에게 숙제를 함께 하자고 말한다.				
16	다른 아이에게 내 물건을 빌려준다.				
17	내가 게임에서 졌더라도 이긴 친구에게 게임을 잘 한다고 말해준다.				
18	친구에게 고민이나 걱정을 이야기하고 함께 의논한다.				
19	게임이나 운동, 놀이의 규칙을 지킨다.				

※ 다음 문항들을 잘 읽고 해당하는 번호 한 군데에 동그라미표를 해주세요.

구분	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 누가 지켜보지 않아도 정해진 규칙이나 지시를 잘 따른다.					
2	나는 흐트러지지 않은 자세로 있어야 할 때 차분히 있을 수 있다.					
3	나는 다른 친구들이 하는 놀이나 활동에 불쑥 끼어들어 참견하거나 방해한다.					
4	나는 수업시간이나 다른 일을 할 때 잘 집중한다.					
5	나는 친구들이 수업시간에 발표하거나 다른 친구들과 대화하는 도중에 순서 없이 끼어든다.					
6	나는 급하게 일을 하다가 실수를 많이 한다.					
7	나는 하고 싶은 일이나 갖고 싶은 물건이 있으면, 즉시 하거나 가지려 한다.					
8	나는 일을 하기 전에 항상 생각을 먼저하고 행동 한다.					
9	나는 친구들과 같이 놀거나 공동 작업을 할 때 다투거나 잘 싸운다.					

10	나는 지루하고 재미없는 일이라도 끝날 때까지 그 일에 집중한다.					
11	나는 기쁜 일로 흥분했을 때 나 꾸지람을 들어 감정이 상했을 때 감정을 자제하려고 노력한다.					
12	나는 주어진 과제가 어려워도 쉽게 포기하지 않는다.					
13	나는 무슨 일이든 신중하게 생각하는 편이다.					
14	나는 말보다 주먹이 앞선다.					
15	나는 지금 당장 즐거운 일이라도 나중에 손해되는 일이라면 하지 않는다.					
16	나는 다른 사람에게 폐가 되는 일이라도 내가 이익이 되면 한다.					
17	나는 하고 싶은 말을 참을 수가 없다.					
18	나는 새로운 일을 시작할 때는 열심이지만 곧 하기 싫어진다.					
19	나는 작은 일에도 쉽게 흥분한다.					
20	나는 스릴과 모험보다는 안전을 우선한다.					

※ 다음 문항들을 잘 읽고 해당하는 번호 한 군데에 동그라미표를 해주세요.

구분	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	그렇 다	매우 그렇 다
1	스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.				
2	스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.				
3	적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.				
4	스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.				
5	스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.				
6	스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.				
7	스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.				
8	스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.				
9	스마트폰 이용 때문이 친구나 선생님과의 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10	스마트폰 때문에 학업 수행에 어려움이 있다.				

<사전 설문지>

※다음 괄호 안에 들어갈 말을 자유롭게 적어주세요.

나에게 스마트폰은 ()이다.

나는 ()(할) 때 스마트폰을 한다(하고 싶다).

스마트폰을 사용할 수 없다면 내 기분이 ()할 것이다.

※스마트폰에 대한 나의 생각을 자유롭게 적어주세요.

--

※프로그램을 통해 배우고 싶거나 하고 싶은 것 또는 하고 싶은 말을 자유롭게 적어주세요.

--

부록 3. 프로그램 회기별 내용 예시

3회기 - 감정 나누기 I

주제	내 안의 나	활동 장르	미술, 놀이
단계	전환(표현)단계 (마음 나누기)		
기대효과	감정 인식과 표현, 우울감 완화, 긍정적 정서 함양 심리적 위안, 이완하기		
준비물	출석부, 사인펜, 색연필, 종이, 만다라 도안		
단계	내용	프로그램 활동	시간
도입	지난회기 정리 및 인사	-지난 회기에 정했던 애칭과 규칙 상기하며 인사	15
전개	끝말잇기 게임	-끝말잇기 게임 게임하며 내가 말했던 단어에는 동그라미 치기	15
	상상 그리기	-끝말잇기 게임 중 내가 말했던 동그라미 친 단어를 이용해 이야기 만들어 그림 그리기	20
	만다라	-5분간 음악 들으며 마음속에 떠오르는 생각들 바라보기 -각자의 느낌대로 만다라 도안을 색칠하기	25
마무리	소감나누기 차시 예고	-각자가 만든 이야기를 담은 그림과 만다라를 소개 -서로의 작품을 감상하고 피드백 주기 -다음 차시 예고하기: 감정나누기	15

활동지 예시

Check. 스스로 세우는 스마트폰 사용 계획

앞으로 늘려야 할 습관과 줄여야 할 습관에 대한 계획을 세워보세요.

- 늘려야 할 습관

- 줄여야 할 습관

스스로 세운 계획이 멋지게 성공할 수 있도록 나를 응원해줄 사람을 찾아보세요. 혼자보다는 여럿이 함께하면 더욱 힘이 나요~!

- 응원 친구 하나:

- 응원 친구 둘:

나는 위의 계획이 멋지게 성공할 수 있도록, 포기하지 않고 끝까지 최선을 다할 것이다!!

2019년 월 일 _____ (인)

부록 4. 연구 참여자들의 스마트폰에 대한 생각

1. 나에게 스마트폰은 ()이다.

신속소통, 소통기구, 스마트폰, 물건, 의사소통 할 수 있는 것, 기계, 장난감, 생활용품, 인공지능, 도구, 전자
중요한 존재, 사람(나랑 친구), 친한 친구, 친구우정, 선생님, 만능인 로봇, 도움
자유, 자유시간, 행복, 약간의 즐거움, 재미,
악마, 다이어트, 중독, 마약, 방해

2. 나는 ()(할) 때 스마트폰을 한다(하고 싶다).

심심할 때, 지루할 때, 시간 날 때, 시간이 남을 때
화가날 때, 게임할 때, 스트레스 받을 때
공부할 때, 독서할 때, 유튜브할 때, 게임할 때, 전화·문자·카톡할 때, 스마트폰을 하고 싶을 때, 목욕할 때

3. 스마트폰을 사용할 수 없다면 내 기분이 ()할 것이다.

조금 안좋을 것, 좀 우울할 것, 우울할 것, 정말 우울할 것, 화날 것, 속상할 것, 나빠질 것, 아쉬워질 것, 침울할 것, 친구관계상 걱정이 될 것
그냥 그럴 것, 괜찮을 것
그냥 좀 심심해지는 정도, 약간 지루할 것, 심심할 것, 지루할 것
좋아질, 좋을 것

4. 스마트폰에 대한 생각을 자유롭게 적기

빠르게 문자, 전화를 할 수 있고 지식과 재미를 주는 기계

카메라다.
스마트폰은 만능로봇이다.
스마트폰은 꼭 필요하고, 유용하고, 간편하고, 재미있다.
필요한 상식을 바로 알 수 있게 해주고 게임이나 유튜브를 자유롭게 할 수 있게 해준다.
있어도 그만, 없어도 그만이지만 편리하다.
유튜브 보고 가지고 노는 장난감이다.
정말 신박한 아이템이다.
나의 장난감이다.
연락을 하기 쉽게 해주고 정보를 주지만 문제가 생기기 쉽고 잘 깨진다.
범죄에 이용되기도 한다.
스마트폰은 나에게 카톡이 오면 찾게 되는 물건이다.
필요하다.
인공지능이다.
스마트폰을 적당히 하고 싶다.
서로 소통하고 심심할 때 게임도 할 수 있어서 좋다.
스마트폰을 자꾸 조금만 한다고 해도 계속 하게 되어서 위험한 것 같기도 하다.
혼다면 우울해지고 그럴 때 스마트폰 게임 생각이 많이 난다.
전화하고 나에게 재미를 주는 것
나쁘지만 심심할 때 하면 재미있다.
스마트폰이야 말로 나의 자유시간이다. 즐겁기 때문이다.
나에게 재미를 가져다주는 기계다.
재미있고 신나고 스트레스를 풀어준다.
스마트폰으로 게임을 하거나 노래를 들으면 스트레스도 풀리고 힐링이 되는 것 같다.
스마트폰은 위험하지만 멈출 수 없는 마약이다.
스마트폰을 하면 스트레스 해소가 되어 좋다.
스마트폰은 정말 신기하고 다른 사람과 소통하고 외로움을 달래주고 재

미있다.

그냥 나에겐 스마트폰은 소통망이고 날 편하게 해준다.

스마트폰은 애들하고 멀리서 소통할 수 있게 해주어 친구관계를 유지시켜준다.

스마트폰은 친구이어서 스마트폰을 소중하게 여긴다.

스마트폰은 나를 재미있게 해주는 친구다.

스마트폰은 재미있고 친구들과 이어주기도 해서 좋다.

스마트폰은 하기 싫지만 유혹 때문에 한다.

나의 하나뿐인 가족 같다.

스마트폰은 가족 같다. 재미있기 때문이다.

심심할 때 하는 것, 엄마와 가족과 통화하는 것, 가족끼리 단톡방을 만들어 이야기를 나누는 것

통신료가 비싸다.

항상 같이 있고 친하다. 하지만 스마트폰은 안 좋다고 생각한다. 왜냐하면 스마트폰 중독이 될 수 있고 스마트폰을 보다가 사고도 날 수 있기 때문이다.

인터넷으로 모르는 것을 찾을 수 있지만 시력이 나빠질 수 있다.

스마트폰은 좋지만 중독될 수도 있어서 별로 좋지는 않다.

나는 만약 스마트폰을 사용하지 못해도 기분이 그냥 그렇다. 다른 활동이 여러 가지 있기 때문이다.

스마트폰은 해도 되고 안해도 된다.

없으면 심심하지만 그렇게 재미있지도 않다.

스마트폰 최신형 사고 싶다.

Abstract

Peer relationship enhancement program for prevention of smartphone overdependence in late school-age children

-Focusing on group-based play and art
activities-

Jo, Juhyun

Department of Nursing

The Graduate School

Seoul National University

Directed by Professor Bang, Kyung-Sook, Ph.D., RN

Smartphones have become essential devices in our modern society. Consequently, the development of programs to prevent smartphone overdependence has also become necessary, especially in children, since the age at which they begin to use them is gradually decreasing. In late school-age children in particular, when socialization with peers is important,

smartphones are used as a medium to form and maintain relationships with peers, which may lead to excessive use. Thus, the purpose of this study is to develop and to evaluate effectiveness of a peer relationship enhancement program consisting of group-based play and art activities designed to prevent smartphone overdependence in late school age-children by enabling them to have positive experiences with peers without the use of a smartphone.

This peer relationship enhancement program was based on the smartphone structure model of Jeong Min (2015) which is based on sociology and modern system theory of Buckley (1967), and applied the therapeutic factors of group-based play and art activities to the group counseling stage of Corey (2012) to organize the contents and strategies of the intervention. Also this program developed in accordance with the program development procedure of Kim et al. (2011), and consisted of twice weekly sessions over six weeks for a total of 12 sessions.

In order to evaluate the effectiveness of the developed program, a nonequivalent control pretest-posttest design was applied. Data were collected through pretest, posttest, and follow-up tests and analyzed using Repeated Measures Analysis of Variance(RM-ANOVA). The outcome variables were peer relation, depression, self-control and smartphone overdependence.

The participants of this study were late school-age children attending eight community child centers in S city, Korea. A total of 52 participants were included with 27 in the experimental group and 25 in the control group. During the study period, the program was conducted individually at each local community child center, and each session was held for 90 minutes. Result of RM-ANOVA showed that there were significant differences

between the experimental and the control groups in terms of changes in peer relation ($F = 3.15$, $p = 0.047$), depression ($F = 4.86$, $p = 0.010$), smartphone overdependence ($F = 3.35$, $p = 0.039$) at the pretest, posttest, and follow-up test. However, there were no significant changes regarding self-control ($F = 0.375$, $p = 0.688$) between the two groups.

This study presented preliminary evidence that a peer relationship enhancement program can prevent smartphone overdependence by improving peer relation and decreasing depression. Therefore, the peer relationship enhancement program could be useful in community nursing practice, and help to expand the field of nursing.

keywords: Peer relationship enhancement program, Smartphone overdependence, late school-age children, group-based play and art activities

Student Number: 2016-20497